كسر الدائرة



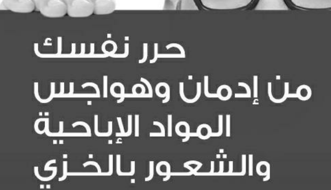
حرر نفسك من إدمان وهواجس المواد الإباحية والشعور بالخزي

جورج إن. كولينز، ماجستير في الآداب
أندرو أدلمان، ماجستير في الآداب



الغلاف الأمامي

كسر الدائرة



حرر نفسك
من إدمان وهواجس
المواد الإباحية
والشعور بالخزي

جورج إن. كولينز، ماجستير في الآداب
أندرو أدلمان، ماجستير في الآداب



حقوق الطبع والنشر

كسر الدائرة

حرر نفسك
من إدمان وهواجس
المواد الإباحية
والشعور بالخزي

جورج إن. كولينز، ماجستير في الآداب
أندرو أدلمان، ماجستير في الآداب





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٨

تم إعداد هذا الكتاب لكي يقدم معلومات دقيقة وموثقة فيما يتعلق بالموضوع الذي يناقشه، ويُباع على أساس أن الناشر ليس منوطا به تقديم أية نصيحة قانونية أو محاسبية أو مهنية، وأنه أو المؤلف لن يكونا مسئولين عن أية أضرار يمكن أن تنشأ منه. فإذا ما كان من المطلوب مساعدة قانونية أو من أى خبير آخر، ينبغى الاستعانة بخدمات أحد الخبراء.

New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Breaking the Cycle

Free Yourself from
Sex Addiction
Porn Obsession,
and Shame

GEORGE N. COLLINS, MA
with
ANDREW ADLEMAN, MA



عن الكتاب

"هذا الكتاب، الذي هو من تأليف جورج كولينز، هو بمنزلة خط الطوارئ الذي يمكنك أن تتصل به في أي وقت، حتى تتمكن من إنقاذ حياتك، وحياة من تحب، من الوقوع في براثن وحش الإدمان الجنسي، وإدمان الأفلام الإباحية، والشعور بالخزي. وكولينز، على الرغم من أن أسلوبه في هذا الكتاب يتسم بالصراحة والصرامة والجرأة، فإنه يبث الأمل في النفوس في الوقت نفسه، ويضع الخطوات المطلوبة لاستعادة سيطرتك على نفسك مرة أخرى بالتخلص من الاندفاعات الجنسية القهرية. وهذا الكتاب يجلب لك الضوء الذي كنت تبحث عنه في أحلك الليالي ظلمة!".

_ دون إيليوم، متخصص استشارات زوجية وأسرية، عضو بالكلية الملحقة بجامعة جون إف. كيندي ومؤلف كتاب Raising a Son

"قبل قراءة هذا الكتاب كنت أمارس السلوكيات الجنسية القهرية طيلة أربعين عامًا، وكل فصل حافل بتجارب ومشاعر محددة كثيرًا ما كافحت من أجل التخلص منها في الماضي، وبعد أن استخدمت تلك التقنيات المدرجة في هذا الكتاب تلاشى الإدمان من حياتي".

_ رالف، مدمن جنس في مرحلة التعافي، ولاية رود آيلاند

"يقدم هذا الكتاب نظرة صريحة على عالم مدمني الجنس، والشجاعة التي تحلى بها جورج كولينز للإفصاح عن إدمانه الجنس، قد ساعدت مئات الرجال والنساء على العثور على ما هو ضروري من أجل إعادة تأهيل أنفسهم، فالمحادثة تحت عنوان "سأدفع لك مالًا فقط مقابل أن تكون صادقًا" التي أجرتها امرأة سيئة السمعة مع أحد زبائن عيادته، يستحق وحده ثمن شراء هذا الكتاب!".

_ دون إل. ماثيوز، متخصص استشارات زوجية وأسرية، ومدير مركز إمبولس تريتمينت

"إن هذا الكتاب جذاب وشائق للغاية، يجعلك تقرؤه من البداية إلى النهاية، وتبدو القصص المذكورة فيه واقعية، كما أن الحوار حقيقي دون شك.

واستخدام بعض الجمل الحادة اللاذعة، التي لا تنسى، مثل "لن تشبع بما لا يمكنه إشباعك، وسترغب دومًا في المزيد" يوصل الرسالة المقصودة من هذا الكتاب".

_ بوب، مدمن مواد إباحية في مرحلة التعافي، ولاية كاليفورنيا

"إن هذا الكتاب خلاصة خمسة وعشرين عامًا من عمل كولينز مع مئات المدمنين. وهو كتاب عملي، ويقدم بكل وضوح تمرينات ممتازة من شأنها أن تساعد القراء على تخليص أنفسهم تدريجيًّا من قبضة السلوكيات القهرية الجنسية. وما يفوق ذلك أهمية أنه يبث في داخلهم روح الأمل".

_ مارك روبينيت، متخصص استشارات زوجية وأسرية، ومعالج نفسي في سان فرانسيسكو وسان رافاييل، بولاية كاليفورنيا

"يعبر كولينز عن نظرته تجاه الهوس العقلي الذي يقود إلى الهوس بالعلاقات الحسية، وما يتبعه من عواقب سلبية بشكل بليغ ومعبر، يلقى صدى عند الأشخاص ذوي الحساسية والمضطربين. وحتى إن "لم" تكن مدمنًا، فإن هذا الكتاب سيكون بمنزلة أداة توجيه مفيدة تساعدك على التعرف على أشكال جديدة للتفكير المضطرب لدى مَن تعرفهم، أو مَن ستقابلهم يومًا ما. وإنه ليشرفني أن يتم ذكري في هذا الكتاب، كما أنني ممتن؛ لأنه لم يختصر الجزء الخاص بـ"الفكرة الأولى خطأ" ولا مرة واحدة. شكرًا لك يا جورج على تغييرك الفكرة الأولى الخطأ إلى فكرة مفيدة وآمنة وتدعو إلى التفاؤل".

_ مارك لوندهولم، مقدم كوميديا ارتجالية معروف على مستوى العالم، ومبتكر لعبة ريكافاري بورد، وسلسلة Humor in Treatment المتاحة على أقراص دي في دي

إهداء

إلى زوجتي بالدروم؛ التي بثت في حياتي الصدق والسعادة والأمل.

شكر وتقدير

أولًا أود أن أتوجه بالشكر إلى مؤسسة ريكافري إنكوربريتيد التي تعتبر المنقذ لي؛ حين قدمت إليَّ يد المساعدة، وهيأتني لمواجهة الإدمان. وأتقدم بالشكر والتقدير إلى شقيقي تشارلز وأختي دينيس اللذين شجعاني على مواصلة تعليمي، كما أود أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الرعاة المشاركين مايك، وروجر، وروب، وكذلك دون ماثيوز، متخصص الاستشارات الزوجية والأسرية، الذين قدموا إليَّ جميعًا مساعدة جليلة خلال الفترة الأولى من رحلة التعافي الخاصة بي، كما أنني ممتن لحكمة رامانا ماهارشي، التي كان لها تأثيرٍ إيجابي في قدرتي على تقديم الاستشارات. وأود أن أشكر كذلك كلًّا من جريج، وبريان، وجيمس جاليجوس، وفاي ريتمان، وهم زملائي في مؤسسة كومبولشان سولوشينز، لتفانيهم وعملهم الجاد، كما أتوجه بالشكر إلى المؤلف الذي شاركني تأليف هذا الكتاب، وصديقي أندرو أدلمان الذي ساعدني على ترجمة أفكاري غير المنظمة إلى نص يمكن قراءته، كما أخص بالشكر الجزيل العاملين في مؤسسة نيو هاربنجير بابليكاشنز للنشر لكل ما قدموه إليَّ من توجيه وإرشاد في أثناء عملية التحرير والنشر. وفي النهاية أوجه الشكر إلى كل عملائي الحاليين والسابقين، الذين ما زلت أتعلم على أيديهم أعظم الدروس.

مقدمة

كان "بوب" يشاهد بعصبية شاشة التلفاز الكبيرة، وينتظر بفروغ الصبر انتهاء الشوط الأول من مباراة بطولة السوبر بول، وخروج كلا الفريقين من الملعب. قال "بوب" لزوجته: "لقد حانت استراحة بين أشواط المباراة، لذا سأجري مكالمة سريعة خاصة بالعمل".

نهض "بوب" من فوق الأريكة، وسار عبر الردهة إلى غرفة مكتبه الذي كانت أرضيته مصنوعة من خشب البلوط. لقد كان ذهن "بوب" منصرفًا إلى التفكير تمامًا في إدمانه، ولم يكن يفكر إلا في تلك الصور التي كان ذاهبًا لرؤيتها على شاشة الكمبيوتر. لقد كان في عجلة شديدة من أمره؛ حتى إنه أغلق الباب بسرعة، ونسي أن يغلقه بالمفتاح، واندفع إلى مكتبه الكبير، وجلس على مقعده الجلدي الوثير، وانكب على شاشة الكمبيوتر ذات البوصات الثلاثين. وكانت نافذة مكتبه تطل على منظر رائع للجبال، لكن "بوب" لم يره، فلم تكن عيناه تريان سوى شاشة الكمبيوتر، وضغط بسرعة على الموقع الإلكتروني الذي يريده. ونظرًا إلى أنه زار هذا الموقع الإلكتروني مرات عديدة، كان قادرًا على تسجيل الدخول بسرعة، واستهداف فيديوهات معينة. وفي النهاية بدأ العرض.

خلع بوب سرواله وجلس يشاهد ما يحدث، ثم بدأ ممارسة طقوسه المعتادة عند مشاهدة هذا النوع من الصور والفيديوهات. لقد شاهد مئات الفيديوهات من هذا النوع عدة سنوات، وضبطته زوجته ثلاث مرات وهو يفعل ذلك، وفي المرة الأخيرة قالت له إنه إن فعل ذلك مرة أخرى، فسيكون ذلك "نهاية" علاقتهما الزوجية. وحاول أن يتوقف عن فعل ذلك، لكنه لم يستطع؛ لذا فقد جلس أمام شاشة الكمبيوتر مرة أخرى لا يفكر في أي شيء سوى تلك الصور المعروضة على الشاشة.

كان الفيديو الذي أمامه يعرض امرأة تتعرض للاغتصاب، لقد كان هذا المشهد يثير بوب كثيرًا؛ حيث إنه لم يفعله من قبل (وعلى الأرجح لن يفعله أبدًا). لقد سبح في هذا العالم الذي صنعه لنفسه من فرط اللذة، وغرق تمامًا فيما كان يفعل، حتى إنه لم يسمع صوت الباب وهو ينفتح. لقد كان عادة ما يتأكد أكثر من مرة من أنه أغلق الباب جيدًا، وكان يعتقد مثل معظم المدمنين أنه لن يُفتضح أمره أبدًا، لكنه في هذه المرة كان في

عجلة شديدة من أمره لرؤية هذه الفيديوهات، ثم يعود إلى متابعة المباراة، فقد كان يظن أن الباب مغلق، ولكنه لم يكن كذلك.

وبينما بدأ بوب الوصول إلى قمة متعته، فتحت ابنته ذات السنوات العشر باب مكتبه، فوقفت في مكانها بلا حراك في صدمة تامة وخوف شديد، حيث رأت ما يفعله والدها، وهو يشاهد تلك الصور على شاشة الكمبيوتر. جرت "ميلاني" مسرعة إلى أمها، وهي تصرخ من هول ما رأت.

فغادر بوب المنزل وانفصل الزوجان.

لقد حذرته زوجته من أن هذه هي فرصته الأخيرة، ولم يظهر محاميها أي تعاطف أو رحمة تجاهه، فلا يمكن فعل ذلك بعد ما شاهدته "ميلاني".

وبعد مرور أربع سنوات، كانت ابنته لا تزال تتلقى العلاج النفسي، ولم يكن بوب يرى ابنته إلا من خلال زيارات تحت إشراف، حيث كان لا بد من أن يكون موظف مكتب خدمات حماية الطفل ذو الوجه العابس حاضرًا. وكانت زوجة بوب السابقة لا تزال غاضبة للغاية، حتى إنها كانت ترفض التواصل معه إلا من خلال محاميها.

- **كيف غير بوب حياته**

كان بوب أبًا جيدًا في الكثير من النواحي، وكان الكثيرون يرون أنه رجل لطيف. وكل ما في الأمر أنه كان ضحية سلوكه القهري الذي كان يسيطر عليه سيطرة تامة. لقد كان واقعًا تحت السيطرة التامة للمواقع الإباحية، ولم يكن قادرًا على التوقف، لكن كانت هناك طريقة يستطيع بها الرجال من أمثال بوب فك ذلك الخناق الذي تفرضه عليهم السلوكيات القهرية، وإن كان الموقف الذي تعرض له بوب عندما دخلت عليه ابنته غرفة مكتبه جعله في النهاية يسعى إلى طلب المشورة. لقد هوى إلى "الحضيض"، وفي النهاية قام بمهاتفتي من غرفته في أحد الفنادق التي كان يعيش فيها مجبرًا.

وهو الآن في مرحلة التعافي بعد خضوعه للعلاج، وبدأ يبني لنفسه حياة جديدة؛ حياة خالية من تلك العادة السيئة، حياة زوجية سوية مع امرأة حقيقية، وليست امرأة يشاهدها في صورة أو فيديو، ولكن لم يكن هذا الأمر سهلًا. إن بوب لم يكن شخصًا سيئًا من داخله، وكان قد وصل إلى مرحلة كبيرة من اليأس والاشمئزاز من سلوكه. ومن خلال تقنية ستتعرف عليها في هذا الكتاب، أرشدت بوب إلى أن يدرك أنه أكبر من عقله، ومن أفكاره، ومن إدمانه. إنه أقوى من ذلك كثيرًا.

وفي بداية عملنا معًا، طلبت منه أن يتصل بي في الصباح، وفي المساء، لكي يخبرني بشعوره وبما قام به خلال يومه. لقد أردت أن يكون قادرًا على تحمل المسئولية، وأن يتلقى مني الدعم حال حاجته إلى ذلك. إنني أعرف شعور أن تكون أسيرًا

للسلوك القهري؛ فقد مررت بهذه التجربة بنفسي. وقد كان بإمكان بوب رؤية أنني أهتم حقًا بأمر تعافيه.

نجاح بوب

لقد استغرقت رحلة تعافي بوب وقتًا وجهدًا طويلين؛ حيث قمت باستخدام بعض التقنيات الموصوفة بإيجاز لاحقًا. وتمكن بوب في النهاية من ربط الفيديوهات الإباحية بالشعور بالمعاناة، وليس بالمتعة. وبعد مرور بعض الوقت تزوج بسيدة كانت تحضر اجتماعات مجموعة مرضى الاعتماد العاطفي المرضي المجهولين. لقد تعلم كيف تكون العلاقة الزوجية الصحيحة، والسعادة الحقيقية. وبعيدًا عن التأثير السيئ لهذه المواد الإباحية، استطاع توفير الوقت والجهد وتكريسهما لعمله. وازداد دخله، وبدأ التبرع للحالات التي تمر بمرحلة التعافي. وهذا على أية حال لا يبرر سلوكه الأناني والإدماني، لكنه يوضح أنه قد بدأ عملية التسامح مع ذاته وتجديد حياته.

لقد تعلم بوب كل التقنيات التي سأعلمكم إياها في هذا الكتاب. وما سيتم ذكره الآن هو وصف مختصر لعدد قليل من هذه التقنيات التي سيتم شرحها بالتفصيل في فصول لاحقة، وسوف أذكر في كل فصل أمثلة واقعية لمدى جدوى تلك التقنيات المستخدمة وفاعليتها، لكن الأسماء تختلف، وبعض التفاصيل كذلك، من باب الحفاظ على الخصوصية الشخصية.

هل تم تأليف هذا الكتاب خصوصًا من أجلك؟

إن "باتريك كارنيس" هو مؤلف العديد من الكتب الممتازة مثل:Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction وهو (كتاب أحدث نجاحًا باهرًا في علاج السلوك الجنسي القهري)، ويعرف الإدمان الجنسي بأنه أي أسلوب قهري

متعلق بالجنس يتعارض مع أسلوب الحياة الطبيعي، ويسبب ضغطًا شديدًا على العائلة والأصدقاء والأحباء ومن هم في بيئة العمل. ومدمنو الجنس كثيرًا ما يجعلون له الأولوية على العلاقات والعمل (كارنيس ٢٠٠١)، فإذا كنت تعاني أي نوع من السلوكيات القهرية الجنسية - تشاهد المواد الإباحية، وتدخل في علاقات محرمة، وتدخل غرف الدردشة الجنسية، وتقوم بإجراء مكالمات جنسية ... إلخ - فإن هذا الكتاب تم تأليفه خصوصًا من أجلك. وعند اتباعك الخطوات الموجودة في هذا الكتاب، يمكنك أن تتخلص من ذلك السلوك القهري البائس، وذلك السلوك الصبياني، والدوافع النرجسية، وسوف تتغير حياتك إلى الأفضل. وبالإضافة إلى من يترددون عليَّ من أصحاب السلوكيات الإدمانية الجنسية المختلفة من الذكور، كانت هناك أيضًا مدمنات من الإناث، اعتادت الكثيرات منهن إدمان غرف الدردشة الجنسية، والدخول في علاقات محرمة، كما أن من بين الحالات التي أقدم لها المشورة هناك العديد من الرجال والنساء ممن يعانون مجموعة كبيرة من سلوكيات الإدمان الجنسي، تتضمن محاولة إغراء الآخرين، أو ممارسة العلاقات المحرمة مع الغرباء.

وقد أجدَتْ تلك التقنيات التي استخدمتها نفعًا مع كل الحالات تقريبًا، وكان من الممكن أن يضم هذا الكتاب أمثلة لجميع الحالات التي تعاملت معها - سواء أكانوا ذكورًا أم إناثًا - وأنواع الإدمان المختلفة. وحرصًا منا على أن يكون هذا الكتاب بسيطًا، وموجزًا، وتسهل قراءته، فقد كتبت معظمه على نحو يخاطب الذكور، وإذا كنتِ امرأةً، يمكنك تغيير الكلمات المستخدمة، لتصفي بها احتياجاتك الخاصة، وسلوكيات الإدمان لديكِ. أما إذا كنت تشتري هذا الكتاب لشخص آخر، ولكنك تهدف إلى أن تقرأه بنفسك، فيمكنك تعديل الصياغة لتناسب موقفك.

التقنيات التي تقف حائلًا بينك وبين دوافع الإدمان لديك

إحدى التقنيات التي تتعلق بالاستماع إلى صوت إدمانك تسمى بـ"تسليط الضوء على مسرح حياتك الداخلي". وسوف تتعلم أن تراجع ما يحدث على خشبة مسرح حياتك الداخلي وترصده؛ لتعرف الأبطال والمساعدين. فبدلًا من وجود عدد من الأصوات الداخلية، أو الشخصيات الفرعية التي تحاول جميعًا التحدث في آن واحد، يمكنك أن تختار شخصية فرعية واحدة، أو شخصية مركبة، أو كلتيهما معًا، حيث تفضل أن تسمح لها بالكلام. وقد لا يتحدث صوت المدمن في داخلك على الفور، لكن صدقني، هناك صوت في داخلك يحاول أن يتحدث. وبناء على ذلك يمكنك أن تخلق شخصية فرعية داخلية تكون هي بطلك الخاص، لتساعدك على أن ترفض التصرف السيئ. وقد يبدو هذا الأمر أكثر صعوبة مما هو عليه، لكنه مشروح بشكل كامل بطريقة يَسْهُل اتباعها في الفصل الثاني.

ويتضمن الفصل الخامس قسمًا بعنوان: "ما الصحيح دائمًا؟"، ويقدم هذا القسم تقنية تساعدك على التوغل في جوهر ذاتك، وتجعلك مدركًا، ولو للحظة واحدة، الترابط الذي تشعر به في اللحظات التي تكون فيها في منتهى الصفاء والسلام الداخلي. وعادة ما تنبع الكثير من أفكارك مما يقوله لك الآخرون، وليس من ذاتك الحقيقية.

وفي الفصل التاسع، أتناول بالذكر وصفًا لتجربة مررت بها مع "السماء الزرقاء والكعب العالي"، وهي طريقة يمكنك من خلالها أن تعرف كيف تتصرف عندما تستحوذ أنماط التفكير الجنسي القهري على عقلك، فتخيل على سبيل المثال أنك كنت تتجول في الطرقات، وفي لمح البصر شممت رائحة عطر، وحدثت لك إثارة جنسية شديدة، فرائحة العطر ترتبط لديك بالإثارة الجنسية. وهي أمر اختلقته في عقلك، ولا تعرف متى ستصيبك وأين. وتقنية السماء الزرقاء والكعب العالي توفر لك طريقة تظل من خلالها مدركًا أن هذا سيحدث، وتعلمك كيف تكون مستعدًّا للتعامل مع دوافعك.

إن التقنية الأخرى التي تقف حائلًا بينك وبين دوافع الإدمان أطلق عليها اسم "نظام التوجيه الداخلي"، ويتم توضيحها بشكل

تفصيلي في الفصل الحادي عشر، وهي تقنية ممتعة لتحويل الطاقة الجنسية إلى سلوك وتفكير إيجابيين وناضجين. أما في الفصل الثاني عشر فستجد "الفكرة الأولى خطأ"، وهي تدور حول تعلم كيفية التشكيك في الصوت الذي يدعوك إلى الإدمان، أما التقنية المذكورة في الفصل الرابع عشر تحت عنوان "ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟" فهي تقنية من شأنها أن تؤكد لك أن بإمكانك تغيير حياتك للأفضل.

وهذه التقنيات هي مجرد عينة من التقنيات التي يمكنك أن تتغلب بها على الإدمان الجنسي، التي ستكتشفها في هذا الكتاب. وبغض النظر عن احتياجاتك الجنسية، سواء أكنت رجلًا أم امرأة، فإن السلوكيات القهرية الجنسية الفردية تحكم قبضتها على حياة المدمن، ومن الممكن أن تتسبب في تدمير حياته الشخصية في النهاية، ولكن هناك العديد من القصص التي تشبه قصة بوب، فيمكنك أنت أيضًا أن تتحرر من أغلال الإدمان الجنسي. وعلى الرغم من أن نوع الإدمان في حالتي لم يكن كنوع الإدمان الذي اختاره بوب، فإن التأثير في زواجي الأول - لا، بل في زيجاتي - كان واحدًا.

كيف غيرت حياتي؟

منذ سنوات عدة مضت، كنت مدمنًا للجنس، وكنت خاضعًا لسيطرة دوافعي القهرية، وكنت في حالة مزرية، وعلى حافة الهاوية. لقد تركتني زوجتي الثانية؛ لأنني كنت مكتئبًا للغاية من مشاهدتي الكثير من الفيديوهات الإباحية، والتردد على دور سينما سيئة السمعة، ومطالعة المجلات السيئة كذلك، ولم تكن لديَّ أية فكرة عن كيفية ممارسة علاقة زوجية حميمة مع امرأة حقيقية نابضة بالحياة وعطوف. لقد كنت أعمل في وظيفة مرموقة، وأتقاضى منها راتبًا كبيرًا، وكانت ممتعة كذلك، لكنني كنت أشعر باليأس لافتقادي زوجتي التي أحبها. لقد كانت هذه هي الزوجة الثانية التي أنفصل عنها؛ نتيجة إدماني مشاهدة تلك المواد الإباحية

والمشكلات الناتجة عنها. لقد كنت أشعر بالاكتئاب واليأس الشديدين، حتى إنني تناولت جرعة زائدة من الحبوب المهدئة. ومن حسن حظي أن أمي التي كانت تعيش في ولاية أخرى كانت تعرف أنني في حالة مزرية، وعندما لم أرد على هاتفي، اتصلت بالشرطة المحلية التي جاءت وأخذتني إلى المستشفى، حيث استيقظت فوجدت نفسي في غرفة العناية المركزة.

وبعد أن انحدرت إلى الحضيض، بدأت التغلب على إدماني بحضور مجموعات الدعم الذاتي والتعافي، ثم ذاكرت من أجل الحصول على درجة الماجستير في علم النفس الإرشادي في جامعة جون إف. كينيدي، حتي يمكنني مساعدة الآخرين؛ الأمر الذي أقوم به بنجاح منذ عام ١٩٩٥. وقابلت امرأة رائعة وتزوجتها، وتمكنت في النهاية من الشعور بالحميمية الحقيقية معها.

وبوسع هذا الكتاب أن يرشدك إلى سبيل التخلص من الإدمان، كما يوضح لك كيف يمكنك الشعور بالحميمية الحقيقية مع زوجتك. بالإضافة إلى ذلك، عندما تتخلص من الإدمان الجنسي، ستكتسب المزيد من الطاقة والوقت لتستغلهما في تكوين الصداقات والاستمتاع بالهوايات، ومن المحتمل كذلك بشكل كبير أن تزيد من دخلك. وبوسعك أن تتغلب أنت أيضًا على إدمانك، كما تمكنت أنا من ذلك، فهذا هو الفارق بين العبودية والحرية. فأيهما تختار؟

أنت دومًا سيد قرارك

إذا اخترت أن تتحرر من قيود السلوك الجنسي القهري الذي سمحت له بالسيطرة على حياتك، فسأوضح لك الخطوات التي يمكنك اتباعها للتخلص من هذه الدوافع القهرية. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أن تتعلم كيفية الشعور بالقرب والحميمية الحقيقية مع زوجتك.

لقد استخدمت تلك التقنيات التي ذكرتها من قبل في أثناء مساعدتي الحالات التي تعاملت معها، بالإضافة إلى طرق أخرى

سآتي على ذكرها في الفصول التالية. وقد ثبتت صحة هذه التقنيات مع مرور الوقت، وبعضها كان من اكتشافي، والبعض الآخر كنت قد تعلمته خلال دراستي، سواء من خلال برامج الـ١٢ خطوة، أو على يد العديد من المعلمين الرائعين. ولا بد أن تتذكر أنني كنت مدمنًا للجنس في وقت سابق؛ الأمر الذي يعني أنني أعرف جيدًا أيًّا من هذه التقنيات يجدي نفعًا، وأيًّا منها ليست له فائدة على الإطلاق. وسوف تتعلم في هذا الكتاب الطرق التي استعدت بها أنا والآخرون سيطرتنا على أنفسنا من خلالها. وعندما أقول: "استعدت سيطرتي على نفسي"، فإن هذا يعني أنني قد تخلصت من سيطرة الحاجة إلى ممارسة العلاقات المحرمة. وهذا لا يعني أنك ستمحو هذه الغريزة من حياتك ومن أفكارك تمامًا، فمن الطبيعي والصحي بالطبع أن تكون لديك احتياجات جنسية، وأن تمارس الجنس لكن في الإطار الشرعي، لكن ما ليس طبيعيًّا ولا صحيًّا هو أن تصبح تلك الرغبة هي شغلك الشاغل، بل لا بد من أن تكون الرغبة الجنسية جزءًا من النهج الكبير الذي تتبعه في هذه الحياة. فالهدف هو تحقيق التوازن، ولا بد من أن تدور التعاملات مع شريك الحياة حول الحب والعلاقة الحميمة.

دعني أشرح لك ببساطة أمرًا استغرق مني وقتًا طويلًا لتعلمه، وربما لا تتمكن من استيعابه من خلال قراءة هذه الفقرة فقط: إن الإدمان لا يعبر عنك، ولا يعبر عني كذلك. ويجب ألا تحدد هوية أي شخص من خلال سلوكه الإدماني، فأنا أكبر من إدماني كثيرًا، وأنت كذلك.

إن إدمانك الآن هو شغلك الشاغل، وربما يحطم معنوياتك. وقد يفسد حياتك، لكنك أكبر من إدمانك. وعندما تدرك ذلك، يمكنك أن تقيم إدمانك تقييمًا صحيحًا، ومن ثم تبدأ التعافي منه. مرة أخرى: أنت سيد قرارك.

أو ربما تكون واحدًا من هؤلاء الذين يستمرون في المماطلة، حتى يبدو كأن القرار لم يعد بأيديهم، لكنني أقول مرة أخرى إن الحقيقة هي: أنت دومًا سيد قرارك، وسوف أوضح في الفصل العاشر هذا المفهوم بالتفصيل، فدعنا نقل الآن إن هذا الكتاب

يوضح لك كيف يمكنك أن تختار الوسيلة التي تحررك من قيود السلوكيات القهرية الجنسية، وكيف يمكنك أن تتمسك بهذا الاختيار للخروج من الأسر، وكيف يمكنك أن تمضي في طريقك لتعيش حياة حافلة بالنجاحات وتحقيق الأهداف.

إنني أعدك بأنك ستستطيع أن تتخلص من هذا الإدمان لدرجة تجعلك تسيطر على نفسك، ومن ثم تمارس العلاقة الحميمة مع زوجتك بشكل طبيعي، لكن لكي أؤدي دوري على النحو الأكمل، عليَّ أن أكرر بعض الخطوات لكي تتمكن من استيعاب تلك المفاهيم تمامًا: إنني لا أقول إنك شخص غبي، لكن كل ما في الأمر هو أن "المدمن" الكائن في داخلك ربما يقاوم محاولاتك للتغيير، ويحاول أن يجعلك تحيد عن طريق الحرية (هل تتذكر كل الأوقات التي حاولت الإقلاع فيها عن إدمانك بنفسك؟).

عندما يحدث ذلك، وتجد نفسك قد انحرفت عن طريق الحرية، هناك شيء آخر غاية في الأهمية عليك أن تتذكره، وهو: أنت ليس كما يقول لك عقلك؛ بعبارة أخرى إنك لست على الصورة التي تظن أنك عليها، أو لست الشخص الذي يصفه لك المدمن الكائن في داخلك دائمًا. إنك تعيش حياتك كرد فعل لتجاربك السابقة. إننا جميعًا نفعل ذلك، وهذا الأمر مقبول في أغلب الأحيان، لكن الشيء غير المقبول هو عندما تسفر سلوكيات جنسية قهرية عن العيش كرد فعل على الماضي. إذا أدركت الحقيقة الجوهرية بأنك لست كما يقول لك عقلك، يمكنك حينها أن تتخذ القرارات المناسبة في التو واللحظة؛ وهذا يعني أنك تستطيع أن تعيش حياتك دون التفكير في تلك الأفكار التي تخبرك دائمًا بأنك لا تستطيع أن تكون ناجحًا، أو أن تمارس علاقة حميمية حقيقية مع زوجتك، كما أن عدم إلقاء البال إلى تلك الأفكار السلبية يعني أنك تستطيع أن تمارس حياتك دون أن تكون مضطرًّا إلى ممارسة تلك العادات الجنسية السيئة.

عندما يكون كل فعل تقوم به هو فعل جديد، غير قائم على تجاربك السابقة، فإن هذا يعني أنه ليست هناك أية تصورات مسبقة، وأنه لم تعد هناك أية أفكار من هذا القبيل. وسوف تختلف حياتك؛ وهذا هو ما فعله بوب في نهاية المطاف، لكنه انتظر حتى تدهورت

أحواله، وهوى إلى الحضيض، وطرد من منزله، وانفصل عن زوجته، وتم تقييد حقه في رؤية ابنته على نحو كبير.

هل ستنتظر حتى تهوي إلى الحضيض؟ هل ستنتظر حتى تشعر بأنك لا تملك أي خيار، أم أنك ستتخذ هذا القرار الآن؟ إن لم تكن مستعدًّا لتغيير حياتك، إذن يجب عليك ألا تشتري هذا الكتاب.

ما مدى صعوبة الأمر؟

إن الأمر صعب للغاية، وأنا لا أريد أن أضللك، فأنت تستطيع أن تفعل ذلك، ويعرض هذا الكتاب نسخة مختصرة لما يدور في جلساتي مع الحالات التي أقدم إليها المشورة، والتي أقابلها شخصيًّا أو أتحدث معها عبر الهاتف. وأقوم أنا وزملائي في مؤسسة كومبولشان سولوشينز بمعالجة الحالات في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وفي بقية أنحاء العالم كذلك. وهذا الكتاب سيرشدك خطوة خطوة عبر عملية قد ثبتت فاعليتها في السابق.

لقد كنت مدمنًا مشاهدة المواد الإباحية، والعروض الجنسية، والذهاب إلى أندية التعري، ولقد قدمت المشورة إلى حالات فعلت تقريبًا كل شيء يمكن أن تتخيله. وما سأذكره في الفصول التالية هو تقنيات العلاج التي استخدمتها مع تلك الحالات، وطبقتها على نفسي في البداية. ولم تساعدني هذه التقنيات على التحرر من أسر السلوكيات الجنسية القهرية فقط، ولكنها ساعدتني كذلك على إدراك أنني لست كما يخبرني صوت المدمن الكائن في داخلي، وأنني لست كما يخبرني "عقلي"، ولا أنا مثل تلك الأفكار التي نسجتها بنفسي عن نفسي. إنني أقوى من الإدمان إلى أبعد حد، وأستمتع اليوم بمستوى جديد من الوعي بعيدًا عن الذكريات والتوقعات والمشاعر المرتبطة بما كانت عليه حياتي في السابق.

ويمكنك أن تفعل ذلك أيضًا؛ فأنت وأنا ليس بيننا اختلاف كبير.

وإذا تصفحت هذا الكتاب، فستعرف ما أتحدث عنه. ربما لا تصدق كلامي بعد، ولكن الحقيقة أنه من الممتع أن تكون واعيًا وحاضرًا (معظم الوقت) بدلًا من أن تكون هائمًا على وجهك في

حياة بائسة.

وإذا أدركت أنك قد فقدت السيطرة على إدمانك الجنسي، كما فعلت أنا، تكون قد وضعت قدمك على الطريق الصحيح نحو التحرر من أغلال الإدمان، فقد بدأت الطريق بالاعتراف بأنك تتصرف بشكل صبياني (كأنك تقع في الفئة العمرية بين الاثني عشر والخمسة عشر عامًا على أفضل تقدير)، وأنك ربما تكون رجلًا ناضجًا في نواح عديدة، لكنك لا تفهم معنى العلاقة الحميمة مع زوجتك، وتخلط بينها وبين المتعة الجنسية المحرمة.

وكذلك قد بدأت تدرك أمرًا غاية في الأهمية، وهو أنك لن تشبع بما لا يمكنه إشباعك، وسترغب دومًا في المزيد. إن التعامل مع الآخرين باعتبارهم أشياء، والنظر إليهم من منظور جنسي، هو عملية سلبية لا تنتهي أبدًا، وينتج عنها دقائق قليلة من الإثارة والمتعة تتبعها ساعات وأيام وأسابيع وشهور وسنوات من الشعور بالخوف والألم والخزي والغضب وعدم الثقة بالنفس وانتقاد الذات ومحاكمتها. وتنفيذ التقنيات الواردة في هذا الكتاب سيساعدك على التحرر من أغلال أفكارك الجنسية السلبية.

كيف عرفت أنا ذلك؟ لأنني فعلت ذلك، ورأيت المئات من الحالات من أمثالك يحطمون قيود السلوكيات القهرية الجنسية. وإنجاز المهمات الواردة في هذا الكتاب يتطلب الشجاعة. ويمكنني أن أؤكد لك ذلك. وربما يكون ذلك هو طريقك إلى الوصول إلى الرجولة الحقيقية الخالية من الرغبات الجنسية القهرية القديمة.

وهذا الأمر يستحق العناء. فحاول أن تنفذ الخطوات أو التقنيات وفقًا للتسلسل الذي ذكرته في هذا الكتاب. وربما تكون بعض الخطوات أو التقنيات أكثر سهولة في القيام بها بالنسبة إليك من الأخرى. وقد جاء ترتيب الفصول على هذا النحو؛ لأن هذا التسلسل على مدار سنوات من خبرتي في مجال تقديم الاستشارات النفسية قد أثبت فاعليته في تحرير المدمنين من قبضة دوافعهم الجنسية القهرية. أعرف أنه قد يبدو لك مجرد قول مبتذل الآن، ولكن "افعله فحسب!" . فلقد تبنيت هذا القول في مرحلة مبكرة، ولقد ساعدني بشكل كبير.

عندما تمر بوقت عصيب، عليك أن تتذكر أنني لم أقرأ عن هذا في أحد كتب علم النفس فقط، بل إنني عشت حياة المدمن الجنسي. لقد حولت أسوأ تجربة مررت بها في حياتي إلى وظيفة ناجحة؛ وذلك لأن الأساليب العلاجية التي أتبعها تجدي نفعًا. ويمكنك أن تحول الطاقة التي تهدرها على السلوكيات الجنسية إلى حياة مهنية مثمرة ومرضية، وعلاقة حميمة مع شريك حياتك، وعلاقات أفضل مع عائلتك وأصدقائك المقربين، وإلى أنشطة هادفة. بعبارة أخرى إنك إذا اتبعت الخطوات الواردة في هذا الكتاب، فستحيا حياة حقيقية بالفعل.

الفصل الأول

هل أنت واقع تحت تأثير الإدمان الجنسي؟

فلتلقِ نظرة متفحصة على سلوكك الخاص. هل هناك شخص قد يكتشف ما تنويَ القيام به، ويقول لك: "هذه هي فرصتك الأخيرة؟". هل يمكن أن تتعرض لمشكلة قانونية نتيجة ذلك؛ كأن يتم القبض عليك وأنت تمارس علاقة محرمة؟ هل يمكن أن تكتشف زوجتك أو طفلك المواد الإباحية الموجودة على الكمبيوتر الخاص بك؟ هل يمكن أن تراك زوجتك وأنت في حالة من الإثارة الشديدة لدى مشاهدتك هذه الفيديوهات الإباحية (وربما يراك طفلك كذلك؟) ما الأمر الذي قد يحدث لك ليجعلك تقر بأنك تعاني مشكلة؟ من الذي تنتظر منه أن يكتشف هذا الأمر لتنتهي عنه؟ فلتفكر في كل هذه الأمور، وهذا الأمر يحدث مع أشخاص مثلك كل يوم، وقد يحدث لك، فلتفكر في الأمر فحسب.

هل تنتظر وقوع مصيبة؟

هل تريد أن يحدث لك مثلما حدث لـبوب عندما دخلت عليه ابنته الغرفة؟ أم من الممكن أن "تتوقف" عما تفعله فيما لم تتدهور أمورك بعد، بأن تدرك أن حياتك يمكن أن تتدمر بشكل كامل في أي وقت؟ إن "هاورد" مثال جيد لشخص اتخذ الإجراءات اللازمة قبل أن يصل إلى حافة الهاوية.

- **هاورد والمرأة سيئة السمعة**

كان "هاورد" يقود سيارته السوداء الجديدة اللامعة، وخرج من الطريق السريع ٥٨٠، واتجه بسيارته عبر بضع بنايات سكنية، حتى وصل إلى شارع سان بابلو أفينيو في مدينة أوكلاند، بولاية كاليفورنيا. وفي ذلك الوقت كان شارع سان باولو أفينيو مليئًا بالقمامة، فقد كانت حقن المخدرات

المستعملة وزجاجات المشروبات الفارغة متناثرة في بعض أرجاء الشارع. لقد تم تنظيفه الآن، على الرغم من أن العديد من المناطق في داخله لا تزال في حالة يُرثى لها. وفي ذلك الوقت كان الأمر الذي "يجذب" الأشخاص إلى شارع سان بابلو أفينيو هو أنه معروف بأنه مرتع السيدات سيئات السمعة اللاتي يبحثن عن زبائنهن في أثناء السير على أحد جانبي الطريق المليء بالقمامة، أو ينحنين للنظر داخل السيارات من فوق حافة الأرصفة المتسخة.

كان "هاورد" رجلًا ممتلئ الجسم، ذا شعر أحمر مجعد، وكان وجهه شاحب اللون للغاية. وقد حقق نجاحًا كبيرًا على المستوى المالي في عمله مبرمجًا في شركة برمجيات كبرى. كان يسافر كثيرًا، ولم تكن لديه أدنى فكرة عن كيفية التعبير عن رغبته في التقرب من امرأة والارتباط بها. وفي الآونة الأخيرة تأثرت وظيفته كثيرًا برغباته الجنسية القهرية التي تدفعه إلى "زيارة" السيدات سيئات السمعة؛ ونتيجة ذلك تأثر أداؤه الوظيفي سلبًا، وكذلك حياته الاجتماعية، التي لم تكن رائعة قط من قبل.

لكن في هذه المرة، بينما كان "هاورد" يبطئ سيارته؛ ليلقي نظرة جيدة على هؤلاء "السيدات" في الشارع، كانت الأمور مختلفة. لقد أدرك "هاورد" أنه في ورطة، ولم يكن يريد أن يخسر حياته التي كافح كثيرًا لبنائها، فاتصل بي طلبًا للعلاج والتعافي من إدمانه الجنسي. لقد كانت الأمور تسير على ما يرام؛ لذا لماذا ذهب مرة أخرى إلى شارع سان بابلو؟ لأنني أنا من طلبت منه أن يفعل ذلك.

ماذا؟ هل طلب منه معالجه أن يبحث عن سيدات سيئات السمعة؟
نعم! لكن الفارق في هذه المرة هو أن معالجه، وهو أنا، كان جالسًا بمنتهى الأريحية في المقعد الخلفي في سيارته. وكثيرًا ما كنت أكلف رواد عيادتي ببعض المهمات ليقوموا بها، وعادة ما تكون جلسة الاستشارة في كثير من الأحيان عبارة عن جولة ميدانية، عندما أظن أن هذا الأمر ضروري، أو أنه سيكون فعالًا، وكنت أذهب معهم في هذه الجولات الميدانية؛ لكي أقدم الدعم الأخلاقي، أو لمجرد إثارة حفيظتهم، أو استفزازهم بشكل ما. وفي حالة "هاورد" كنت أريد أن أحدث تغييرًا كبيرًا في ردة فعلته الأولى تجاه هؤلاء النساء سيئات السمعة.
لقد كانت مهمة "هاورد" - بينما أنا جالس في المقعد الخلفي من السيارة - هي الذهاب إلى شارع سان بابلو أفينيو، ويصطحب إحدى هؤلاء السيدات سيئات السمعة، لكن هذه المرة، لم يكن الهدف هو إقامة علاقة غير شرعية معها، ولكن الهدف هو التحرر من هيمنة إدمانه الجنسي عليه. لقد كان متوترًا مما سيحدث، وبعد عدة دقائق من المماطلة، تحرك بالسيارة تجاه امرأة من نوعية تلك النساء اللائي قد اعتاد مرافقتهن مقابل دفع مبلغ من المال.
وعلى الرغم من أنها ربما تبلغ من العمر نحو اثنين وعشرين عامًا، فإنها كانت تبدو أكبر سنًّا من ذلك، وكانت تبدو مرهقة، وكان شعرها الأشقر أشعث، ولم يكن قد تم تمشيطه كما ينبغي. وكانت بلوزتها الوردية المكشوفة، وتنورتها الضيقة تكشفان عن العديد من البقع فاتحة اللون. كشفت ابتسامتها

عن أسنانها الصفراء المشوهة. كانت رائحة أنفاسها كريهة، وكان من الواضح أنها لا تعتني بنفسها جيدًا.
وسألت "هاورد" قائلة: "ماذا تريد أن تفعل اليوم يا عزيزي؟".
تلعثم "هاورد" على نحو غير مريح، قائلًا: "كم تتقاضين مقابل، إمممم، مرافقة أكثر من شخص؟".
حددت له المرأة مبلغًا معينًا، ونظر "هاورد" إليّ في المقعد الخلفي، فانحنيت إلى الأمام في مقعدي، حتى تتمكن من رؤيتي.
فسألته قائلة: "هل هذا هو شريكك الثاني؟".
قلت لها: "لا. إنني معالج للإدمان الجنسي".
قالت في قلق شديد: "ماذا؟ ما الذي يجري هنا؟".
قبض "هاورد" على عجلة القيادة بقوة، حتى ابيضت مفاصل أصابعه، وتعرقت يداه.
قلت لها: "سوف يدفع لك مقابل ما تقضينه معنا من وقت، فليست هناك مشكلة على الإطلاق".
بينما كنت لا أزال أجلس في المقعد الخلفي، أشرت إلى تلك السيدة بالجلوس في المقعد الأمامي.
ففتحت باب السيارة، وجلست في مقعد الراكب، وقالت: "أنت ستدفع لي بالتأكيد، أليس كذلك؟".
أومأ "هاورد" برأسه، وفتح محفظة نقوده أمامها لكي تتأكد من أنه يمتلك النقود الكافية. فبدت على وجهها علامات الارتياح، وأستطيع أن أقول إنها كانت مستعدة للتعاون معنا بأية طريقة ممكنة.
بينما كان "هاورد" يقود السيارة إلى منطقة قريبة شبه معزولة، تحدثت معها قائلًا: "إن هاورد مدمن

مرافقة السيدات سيئات السمعة".
قالت وهي تبتسم ابتسامة مبهجة: "لذا أنا موجودة هنا الآن".
نظر "هاورد" إلى وجهها، ثم إلى جسدها، وهو يتعرق أكثر وأكثر.
وسألتها قائلًا: "إنه يريد مرافقتك، هل تودين أنت ذلك؟".
أجابت قائلة: "بالتأكيد. ما دام سيدفع لي مقابل ذلك".
وسألتها مرة أخرى بصوت ناعم ومنخفض: "لكن هل تريدين حقًا مرافقته؟".
سألتني، على الرغم من أنها كانت تعرف بالضبط ماذا أعني، قائلة: "ماذا تعني من هذا الحديث؟".
قلت لها: "أعني أن أقول لك هل أنت مستمتعة بهذا الأمر؟ هل تستمتعين بمرافقة رجل مثل هذا؟".
تلاشت تلك الابتسامة الاصطناعية التي كانت ترتسم على وجهها، وأعرف أنني قد ضربت وترًا حساسًا، لقد أخرجتها عن الدور الذي كانت تؤديه، وشعرت بالارتباك، وحاولت جاهدة أن تستعيد رباطة جأشها، وأطبقت على فكيها في غضب، فأنا لديّ الكثير من الخبرة في توفير بيئة آمنة للأشخاص للتعبير عن مشاعرهم بصدق، لكنني لم أعد أفعل ذلك في الشارع، فقد يكون هذا الأمر خطيرًا، حيث قد يكون صاحب العمل الذي تعمل لديه يتتبعنا، أو قد تكون بحوزتها سكين. لقد كان هدفي في ذلك الوقت هو مساعدة "هاورد" على إحراز تقدم هائل في رحلة علاجه، وإدراك أن هؤلاء السيدات سيئات السمعة بشر مثلنا.
فسألتها مرة أخرى بصوت هادئ، ولكنه قوي:

"هل تحبين حقًا مرافقة رجل لا تعرفينه؟ لا بأس في أن تقولي لنا ما تشعرين به حقًا. إنك ستتقاضين أجرًا الآن على عدم أداء وظيفتك المعتادة".

فنظرت إليّ، ثم تحولت بنظرها إلى "هاورد" الذي كان يحاول ألا ينظر إلى جسدها، ولكنه لم يكن يستطيع. ورمقته بنظرة حادة، وبدا أن غضبها قد بدأ يتصاعد.

فقلت مرة أخرى: "لا بأس في أن تتحدثي بصراحة. فسيكون من المفيد بالنسبة إلى عميلي أن يسمع منك الحقيقة".

ترددت، فلم يكن من السهل عليها أن تتكلم، ثم هزت رأسها قائلة: "الحقيقة؟ هل تريد سماع الحقيقة حقًا؟".

أومأت برأسي مشجعًا إياها على أن تستمر في الحديث، على الرغم من أنني كنت أهدف من التدخل في هذا الموقف، إلى أن يكتسب "هاورد" تجربة جديدة ومختلفة تمامًا من خلال إجراء الجلسة في الشارع، لكنني أشفقت على هذه السيدة (كثيرًا ما كانت النساء سيئات السمعة يتصلن بي طلبًا للمساعدة، وكنت أحيلهن إلى مؤسسات مناسبة). وعندما أدركت أن "هاورد" لا يريد إقامة علاقة غير شرعية معها، ولا أنا كذلك، وأنها ستحصل على المال أية حال، أسقطت عنها ذلك القناع الكاذب الذي تبدو به أنها امرأة قاسية، أو على الأقل أسقطت جزءًا منه، ثم أخذت تبوح بهمومها. ولا بد من أنها قد شعرت بأنني أهتم بهذا الموضوع كثيرًا، حتى أقوم بجلسة علاج مجنونة كهذه، أو ربما كان يومها سيئًا. المهم هو أن غضبها تلاشى تدريجيًا بعد أن تحدثنا فترة من

الوقت، وبدأت تحكي تفاصيل قصتها وتفاصيل عملها في هذا المجال.

وقالت بصوت يكاد يكون مسموعًا: "حسنًا، حسنًا. الحقيقة هي، الحقيقة هي أنني لا أحب الرجال إلى هذه الدرجة".

ونظرت إلى "هاورد" نظرة غاضبة مرة أخرى، ثم عقدت ذراعيها على صدرها.

ثم قلت لها: "هل يمكنك أن تقولي ذلك مرة أخرى بصوت أعلى؟"، على الرغم من أنه من غير المحتمل أن تفصح إحدى هؤلاء النساء عن مشاعرها، فإنني كنت أجري تدخلات علاجية مماثلة لهذا الموقف منذ عدة سنوات، كما أنني كذلك أتلقى العديد من المكالمات الهاتفية خلال الأسبوع ممن يعملن في هذا المجال؛ حيث يردن أن يقلعن عما يفعلنه. لقد أكسبني هذا الأمر المزيد من الخبرة في التحدث معهن، وحثهن على التحدث بصراحة.

قالت بنبرة حادة: "إنني أكره الرجال بشدة! أفهمت؟ لقد كان والدي رجلًا وضيعًا للغاية بسبب ما فعله. لقد كان وغدًا!". كانت الدموع تترقرق في عينيها، ولم تكن تستطيع أن توقفها. ربتت على وجهها بسرعة لتجفف عينيها، فلم تكن تريد أن تفسد زينة وجهها المبالغ فيها.

كان "هاورد" على بعد سنتيمترات قليلة منها، وكان يحاول أن يستوعب ما تقول. وكانت قطرات العرق تتساقط عن جبينه.

واسترسلت قائلة: "لقد كان يضربني، ويضرب أختي كذلك! لم يكن يراعي أننا ابنتاه على الإطلاق. كان يعاملنا كأننا أشياء يمكن استخدامها ثم رميها بعد ذلك. إن الرجال جميعًا أوغاد مثله!".

نظرت إليّ غاضبة وهي تهز رأسها، لكن أعيننا تلاقت، وأدركت أنني قد فهمت شيئًا عنها وعن ماضيها، وما مرت به حتى الآن. لقد أدركت أنني لا أنظر إليها باعتبارها شيئًا، بل أرى أنها شخص، امرأة تتألم. وتمكن "هاورد" من النظر إليها من خلال هذا المنظور أيضًا. وأستطيع أن أقول إنه منذ ذلك الوقت لم يعد يريد إقامة أية علاقة غير شرعية مع مثل هؤلاء النساء، لقد تعلم الدرس جيدًا، وهو التخلص من هذا السلوك الإدماني بشكل دائم. وطلبت من "هاورد" أن يدفع لها المال، وأن يعيدها مرة أخرى إلى شارع سان بابلو أفينيو.

لقد غيرت هذه التجربة من "هاورد"، وأصبح شخصًا مختلفًا. لن أخدعك وأقول لك إنه قد توقف عن هذا الأمر تمامًا في الحال، بل تطلب الأمر بذل المزيد من الجهد، لكن هذه اللحظة ترسخت في أعماق نفسه، لدرجة أنه لم يعد يتساهل مع سلوكياته الجنسية القهرية. لقد أثار هذا الأمر قدرًا كبيرًا من التعاطف تجاه نفسه والإشفاق عليها، وشعر بذلك الشعور نفسه تجاه تلك المرأة أيضًا. وبعد هذه التجربة، كان يرى جميع النساء سيئات السمعة بشكل مختلف، كما كانت هذه التجربة حافزًا قويًّا له للتعافي مما هو فيه، وكلما دفعته سلوكياته القهرية إلى الرغبة في الذهاب إلى إحدى هؤلاء النساء، كان يتذكر تلك الزيارة القصيرة التي قمنا بها إلى سان بابلو أفينيو، ولم يعد يستسلم لذلك الإدمان دون وعي.

وبالمناسبة أعطيت تلك السيدة بطاقة العمل الخاصة بي، فاتصلت بي بعد مرور عدة أسابيع، وأرشدتها إلى مؤسسة تساعد مثل هؤلاء النساء على ترك عملهن السيئ وإيجاد مجالات عمل

أخرى.
وبعد أن اتخذ "هاورد" قرار تغيير حياته، قضى أسابيع في اكتشاف ذاته وتجاربه الحياتية الماضية (التي أسميها قصته). لقد تعلم العديد من التقنيات للتعامل مع دوافعه القهرية، وبدأ جرحه الوجداني الأصلي يندمل؛ ما يعني أنه قد بدأ التصالح مع تجاربه الشعورية المكبوتة والمتراكمة داخله منذ الطفولة، التي أدت إلى اتباع سلوكيات من أجل التأقلم، والتي يمكنها أن تسهم في النزوع إلى الإتيان بسلوكيات جنسية. وبعد سنوات عدة من العمل الدؤوب في تلقي العلاج النفسي، تزوج "هاورد"، ودعيت إلى حفل الزواج، ووقفت في نهاية القاعة. وبينما كان "هاورد" يسير في اتجاهه نحو المكان المخصص للعروسين، تبادلنا النظرات، فأومأ إليّ برأسه يشكرني.
مرة أخرى أنا لا أحاول أن أظهر أن عملية التغيير عملية سهلة وسلسة، بل قد كانت صعبة، واستغرقت وقتًا طويلًا من "هاورد"، واستمر عملنا معًا حتى بعد زواجه. ويمكنك أن تغير حياتك مثلما فعل "هاورد"، فكل ما يستطيع هذا الكتاب أن يقدمه إليك هو أن يعلمك كيف تتعامل مع إدمانك، حتى لا يستمر في السيطرة على حياتك. وإحدى الطرق التي يمكنك أن تتبعها للقيام بذلك الآن هي الانطلاق من نقطة البداية.

هل تطلق عليَّ لقب مدمن جنسي؟

لا أحد يريد أن يعترف بأنه مدمن، لكننا جميعًا لدينا دوافع قهرية أو سلوكيات قهرية كنا نود ألا تكون لدينا. والاختلاف بين السلوك الإدماني والسلوك القهري هو مجرد فرق لغوي، فكل واحد منا

سيقول إننا مدمنون على شيء ما، إننا مدمنو معتقدات معينة. وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فربما تنتمي إلى إحدى فئات المدمنين، المدمن الجنسي، أو ربما تفضل استخدام كلمة "السلوك القهري" على كلمة "السلوك الإدماني". إنني أعرف أنني أفضّل ذلك أيضًا. في الحقيقة إذا ما نظرنا إلى تعريف الكلمتين الوارد في القاموس، فإن مصطلح السلوك القهري يعتبر مناسبًا بشكل أكبر من السلوك الإدماني؛ حيث إن السلوك القهري هو حاجتك إلى القيام بشيء ما. لقد استخدم المؤلف ومتخصص علم النفس "باتريك كارنيس" عبارة "السلوكيات القهرية الجنسية" في تعريفه الإدمان الجنسي (كارنيس ٢٠١٠). فعلى عكس كلمة "السلوك القهري" نجد أن مصطلح "السلوك الإدماني" يرتبط بمدلول سلبي دائمًا. وعلى الرغم من أنه قد تكون تسمية السلوك الإدماني الجنسي بالسلوك القهري أكثر دقة، فإن السلوك الإدماني هو الأكثر استخدامًا، وكذلك كلمة "مدمن". ولذلك؛ سأستخدم في هذا الكتاب كلًّا من السلوك الإدماني والسلوك القهري.

وقد كتب "باتريك كارنيس" وصفًا مناسبًا لسلوك المدمن، حيث قال: "إن المدمن يجعل العلاقات المرَضِية تجاه حدث أو موقف ما تحل محل العلاقات السوية مع الآخرين، وتصبح علاقة المدمن بالتجربة التي تغير من حالته المزاجية أمرًا محوريًّا بالنسبة إلى حياته" (كارنيس ٢٠٠١. ١٤).

وبالنسبة إليَّ كان الاعتراف بأنني مدمن يتطلب إدراكي حقيقة بديهية سآتي على ذكرها كثيرًا عبر صفحات هذا الكتاب ألا وهي: إنك لن تشبع بما لا يمكنه إشباعك، وسترغب دومًا في المزيد. وإذا استمررت في القيام بمحاولات من أجل الحصول على "هذا الشيء"، أيًّا ما كانت ماهيته، وحصلت عليه مرارًا وتكرارًا، لكنك لم تشعر بالرضا في أية مرة، فإنك تكون مدمنًا، لكن من أين تنشأ هذه السلوكيات القهرية؟

إستراتيجيات التأقلم على المشاعر المؤلمة

إنك نتاج لبيئتك الأولية. فإذا كانت بيئة منزلك حافلة بمعاقرة المشروبات الكحولية، وتعاطي المخدرات، والشجار، والطلاق، وتغيير بيئتك (تغيير محل سكنك)، والمواد الإباحية، والعناية المفرطة بالأبناء، أو نقص العناية بالأبناء، فإن كل هذه المواقف قد تؤدي في الغالب إلى إحداث نوع من أنواع عدم التوازن في حياتك. وربما تأتي بإستراتيجيات تأقلم للتعامل مع ما تشعر به من خوف وخزي وألم وانعدام الثقة بالنفس، وإصدار الأحكام والانتقاد والغضب. وربما تتأقلم وتكوِّن علاقات مع الآخرين لكي تظل متواصلًا معهم، أو ربما تشعر بالعزلة، وفي هذه الحالة قد تعتبر إستراتيجية التأقلم التي تتبعها إدمانًا، أو بشكل أكثر تحديدًا تكون إستراتيجية التأقلم هي السلوك القهري الجنسي.

ونظرًا إلى أن عقل الشاب صغير السن سيشرد دائمًا إلى التفكير في الأمور الجنسية؛ ما سيشعره باللذة، فربما يفكر في بعض الطرق الخاطئة للتخلص من مشاعر القلق التي تساوره من خلال ممارسة بعض العادات السيئة، أو مشاهدة بعض العروض الجنسية، وغيرها من السلوكيات الجنسية القهرية. وبطبيعة الحال، بما أنه لا يتم الحديث عن الأمور الجنسية بشكل علني في ثقافتنا، فعليك أن تبقي مثل هذه الأمور سرًّا.

في برنامج التعافي المكون من ١٢ خطوة هناك عبارة تقول: "إن الضرر النفسي الذي نعانيه يكون بقدر ما نخفيه من أسرار". وهي عبارة صحيحة تمامًا، لكن من الذي يمكنك أن تخبره بمثل هذا السر؟ ربما لا يوجد أحد يمكنك أن تخبره بذلك. ولا بد من أن والديك لم "يتحدثا" معك بخصوص هذا الموضوع مثل العديد منا؛ إذ لم يكن حديثًا يحمل أي معنى على أية حال. وربما سمعت بعض الأحاديث التي تدور في غرف خلع الملابس، حيث يتباهى بعض الرجال بعدد العلاقات غير الشرعية التي أقاموها، أو ربما تكوَّنت في ذهنك "انطباعات" عن هذا الأمر من خلال الصور والعادات الجنسية السلبية، أو من خلال مصادر غير موثقة. وربما تكون قد بدأت تفسير كل تلك الأمور بطريقتك الخاصة، والنتيجة هي أن سلوكك الإدماني أعطاك شعورًا بالراحة، وبأنه سلوك جيد بدلًا من

إشعارك بأنه سلوك عقيم مثير للاشمئزاز.

مَن قد يصبح مدمنًا للجنس؟

إن أي شخص تقريبًا كان يعاني في طفولته قد يصبح مدمنًا جنسيًّا. وقد تدفع بعض الظروف الفرد بشكل أكبر نحو التعافي من جروح الطفولة، بدلًا من أن يرضى بمجرد التكيف مع أوضاعه الحالية. وقد تؤدي بعض الظروف الأخرى إلى أن يكون الفرد معتقدات عن نفسه تستدعي وضع إستراتيجية تأقلم. ونحن نشكل أنماطًا معينة من السلوك، وبالنسبة إلى بعض الأشخاص قد يكون التأقلم عن طريق الأكل، وبالنسبة إلى البعض الآخر قد يكون التأقلم عن طريق الإدمان الجنسي. فهل يمكنك أن تفكر في إدمانك الجنسي باعتباره إستراتيجية للتأقلم؟ ربما تكون قد شهدت بعض المواقف التي ولدت في داخلك حالة من الاستثارة وفرط المتعة، وربما تكون قد اكتشفت مشاهدة والدك إحدى المواد الإباحية، وعادة ما تولد الإثارة المبكرة للمشاعر شعورًا لطيفًا لدى بعض الأطفال، وبمجرد أن يطور الطفل الصغير القدرة على إثارة نفسه من خلال أذنيه، وعينيه، وأنفه، ويديه، أو لمس أعضائه التناسلية، فإنه يصبح مهتمًّا بتكرار تلك الأمور التي تولد لديه هذه الإثارة، ومن ثم يشعر بذلك الشعور الممتع مجددًا. وعلى سبيل المثال؛ عندما يسيء الطفل التصرف، ويتم عقابه بالعزل في غرفته، فإن إحدى الطرق التي يحاول من خلالها التأقلم مع الشعور السيئ هي محاولة تهدئة نفسه من خلال لمس أعضائه التناسلية.

وهناك أمثلة أخرى من التجارب التي قد يمر بها الطفل، وتؤدي به في النهاية إلى الإدمان الجنسي، مثل تعرضه للتحرش على يد جليسة الأطفال، أو مقدم الرعاية، أو من قبل أحد أشقائه، أو قيامه بالتلصص على أخته، أو أحد جيرانه، أو تعرضه للإساءة من أحد الوالدين.

ويطلق على هذا السلوك الصادر عن أحد الوالدين في الطب النفسي وفي علم النفس التخصصي اسم زنا المحارم العاطفي،

وزنا المحارم المستتر (لوف وروبنسون ١٩٩٠).

الرسائل المربكة

إننا نشعر بشعور قوي عندما نكتشف غريزتنا الجنسية للمرة الأولى. وفي الوقت نفسه يمطرنا مجتمعنا بوابل من الرسائل الجنسية المثيرة والقمعية على حد سواء، فمن السهل أن تثير هذه الرسائل الحيرة في نفوسنا، ولا ننضج جنسيًّا بشكل حقيقي. والتطور الطبيعي في سن البلوغ هو الشعور بالإثارة عند رؤية امرأة ما، ثم الاكتشاف تدريجيًّا أن العلاقة الزوجية الحميمة والتواصل الحقيقي بين الزوجين يفوقان في الأهمية النظر إلى أي شخص نظرة دونية من منظور جنسي فقط، والدخول في علاقات محرمة، لكنك إذا استمررت في الاستخفاف بالممارسة الجنسية المحرمة، فإن هذا يعني أنك ستستمر في تلك الممارسة بدافع من تلك السلوكيات القهرية، والإثارة الجسدية، بدلًا من أن تنظر إليها باعتبارها علاقة حميمة بين زوجين.

غيِّر من تفكيرك

عادة ما يرتبك الكثير من الأشخاص بخصوص هذه النقطة، حيث يخلطون بين المتعة الجنسية المحرمة والعلاقة الزوجية الحميمة. وكثير من الاستشارات التي أقدمها إلى الحالات التي أتعامل معها، عادةً ما تنطوي على إعادة تعريف العلاقة الحميمة، وستتم مناقشة هذا الأمر بالتفصيل خلال هذا الكتاب في الفصل ١٤)، لكن عليك في الوقت الحالي أن تثق بي فيما أقوله: هناك إمكانية إقامة علاقة شرعية حميمة يمكن أن تكون عميقة ومذهلة، لكنك لن تستطيع الوصول إلى هذه الحالة من الشعور بالنشوة الشديدة إذا كانت عقلية ذلك الصبي المراهق، الذي تسيطر عليه التغيرات الهرمونية والجسدية، ما زالت تعيش في داخلك.

إن المهمة التي تقع على عاتقي في أثناء تعاملي مع الحالات

التي أقدم إليها المشورة، ومهمتك في أثناء قراءتك هذا الكتاب هي أن "تجعل الطفل الذي في داخلك ينضج"، وأن تسمح لنفسك بأن تنضج. وقد لا يندمل الجرح في داخلك، لكنك قد تكون أكبر من تلك التصورات التي تخبر بها نفسك، وتتكأ بها هذا الجرح. فإذا كان بإمكانك أن تحول هذه التصورات إلى فكرة مفيدة، ومن ثم تصبح شخصًا بالغًا وناضجًا، فسوف تتغير الطاقة المرتبطة بها، ومن ثم سوف يتغير سلوكك كذلك. وحينها يمكنك أن تتوقف عن التصرف وفقًا لهذا السلوك الإدماني.

كذلك يمكنك أن تغير أفكارك وتلك التصورات التي تظن نفسك عليها، فعقولنا تشبه برامج الكمبيوتر؛ ولدينا مسارات متشابكة، وبإمكاننا أن نخلق مسارًا جديدًا لأنفسنا. ويمكن أن يكون لدينا رد فعل جديد تجاه بعض المواقف، مثل الإعجاب بامرأة أو رجل قابلتهما في أحد المتاجر. ويمكن أن يختلف الأمر حينها؛ هذا كلام موثق. فيمكن أن تكون الخطوة الأولى هي الشعور بذلك الدافع القهري، لكن يجب عليك ألا تستجيب له. إنني أقول للحالات التي أقدم الاستشارات إليها: "إذا كنت مضطرًّا، يمكنك أن تعض إحدى أرجل المنضدة، لكن لا تستجب للدوافع داخلك". وما يعنيه ذلك أنك قد تشعر بعدم الراحة فترة من الوقت، لكن يمكنك أن تنجو من هذا الأمر. ولن تموت جراء الشعور بعدم الراحة، لكنك في الحقيقة ستحيا في النهاية حياة أفضل من حياتك السابقة.

وسوف تتعلم في الفصل الثاني كيف يمكنك أن تسلط الضوء على جوانب شخصيتك التي تدفعك إلى الإتيان بتلك السلوكيات الجنسية القهرية - وهي شخصية تشبه تلك الشخصيات، أو هؤلاء الممثلين الذين يؤدون أدوارهم في قصة ما، أو في فيلم ما. وتوجد في داخلنا جميعًا هذه الجوانب غير الناضجة التي قد لا تنضج أبدًا. ويعتقد البعض أن عليه أن ينسى الماضي بكل مشكلاته وأخطائه، وأن يبدأ من جديد، لكن ذلك لا يحدث. وما يمكنك القيام به إزاء تلك الجوانب غير الناضجة الموجودة في داخلك هو أن تفسح المجال أمامها، ولكن في الوقت نفسه تحد من قوة إقناعها لك بالاستمرار في سلوكياتك الجنسية القهرية القديمة.

تمرين: ما الذي من شأنه أن يجعلك تصل إلى الحضيض؟

فلتتوقف قليلًا عن تخيل نفسك في المواقف الجنسية المعتادة، وبدلًا من ذلك حاول أن تتخيل نفسك وقد تم ضبطك وأنت تأتي بمثل هذه السلوكيات المشينة، أو أنه تم القبض عليك، أو أن زوجتك قد اكتشفت كم النقود التي تنفقها على الأنشطة الجنسية غير السوية، أو مشاهدة الفيديوهات الإباحية، أو أي شيء آخر قد يكون سببًا في وصولك إلى الحضيض. قد يكون ذلك وقتًا مناسبًا لبدء تدوين بعض الملاحظات، فلتكتب في دفتر يومي، أو في مفكرة، أو اذهب إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وابدأ تدوين ملاحظاتك. وابحث عن مكان هادئ، وخذ عشر دقائق أو عشرين دقيقة لتجيب عن هذه الأسئلة التالية:

- **كم عدد المرات التي وصلت فيها إلى الحضيض إلى أن وصل بك الأمر إلى الانتكاس ومعاودة الوصول إلى الحضيض مرة أخرى؟**
- **من خلال عملي كان الرجال عادة ما يتصلون بي عندما يتم اتهامهم بارتكاب جرائم جنسية غير مشروعة. فهل من الممكن أن يحدث ذلك معك؟**
- **هل تريد الوصول إلى أعلى درجات الحضيض، أم تريد الوصول إلى أدنى درجات الحضيض؟ إن أدنى درجات الحضيض تتمثل في بعض الأحداث كأن يتم القبض عليك في أثناء وجودك مع إحدى النساء سيئات السمعة والذهاب إلى السجن؛ نتيجة ارتكاب بعض الجرائم المخلة بالآداب، أما أعلى درجات الحضيض، فهي الوصول إلى أسوأ حالاتك دون أن تتورط في عواقب قانونية كبيرة.**

فلتفكر في هذا الأمر: ما الذي من شأنه أن يجعلك تصل إلى الحضيض؟ وهل سيكون أعلى درجات الحضيض، أم أدنى درجاته؟ وبمجرد أن تفكر في هذا الأمر، اسأل نفسك: ما الذي بوسعي أن أفعله للوصول إلى أعلى درجات الحضيض؟ هل أحتاج إلى تغيير فكري؟ ربما يوجد صوت في داخلك يقول لك: "لا. إنني لا أحتاج إلى النظر في سلوكي الخاص. لا أريد أن أتغير"، وسوف يوضح لك الفصل التالي كيف يمكنك أن تحدد الأصوات التي تشجعك على الإدمان.

الفصل الثاني

تعرف على الأصوات التي يتردد صداها في مسرحك الداخلي

في أثناء فترة تدريبي للعمل استشاريًّا في مجال الإدمان الجنسي، أردت أن أخلق صورة مجازية أتمكن من خلالها من شرح أحد جوانب عمل العقل البشري بطريقة تكون سهلة الاستيعاب وممتعة في الوقت نفسه، فاختلقت صورة المسرح الداخلي الخاص بي.

تسليط الضوء على مسرحك الداخلي

لقد تخيلت نفسي أقف على مسرح داخلي دائري الشكل، ينتشر في كل ربوعه ظلام دامس، وأنا أقف في منتصف خشبة المسرح، وهناك أضواء كاشفة مسلطة عليَّ تتبعني أينما ذهبت. ويمكنني أن أقول إن هناك العديد من الأشخاص يجلسون في مدرجات المسرح. كانوا جميعًا يرقبونني ويعيروني انتباههم. وكنت أستطيع سماع أصوات هذه الجماهير، لكن الأضواء أعمتني عندما حاولت النظر إليهم.

ثم سمعت صوتًا أجش يصيح عاليًا قائلًا: "ادخل هذا الموقع الإباحي المفضل لديك، أنت تعرفه! وسوف تستمتع بهذا الأمر!". فشعرت بالارتباك، وأدرت بصري لأحدد المكان الذي يصدر منه الصوت، لكن الظلام كان منتشرًا في المدرجات، وكانت تلك الأضواء الكاشفة المسلطة على وجهي تمنعني من رؤية مصدر الصوت. ضممت يدي من فرط المفاجأة، وقلت: "من الذي يتحدث؟"، فصاح هذا الصوت مرة أخرى: "إن هذا الأمر لا يخصك، افعل ما أمليه عليك فحسب!".

وشعرت برغبة في تنفيذ ما يمليه عليَّ هذا الصوت، وبأنني مجبر على ذلك، بل إن الدوافع القهرية كانت قوية للغاية. هل تعرف هذا الشعور؟ هل تود أن "ترى" ذلك الصوت الذي يدوي في رأسك؟

لقد كنت تتحرك أو تسير في الظلام. ويدور هذا الفصل حول إشعال

الضوء لكي تتمكن من رؤية ذلك الصوت الذي يتحدث على خشبة مسرحك الداخلي. فتلك الأصوات المختلفة التي يتردد صداها في عقلك طوال اليوم، مثل: "أظن أنني سأتناول البيتزا على الغداء"، أو "أريد أن أذهب إلى الحمام"، أو "يجب عليَّ أن أوفر الوقت للاطلاع على موقع إباحي جديد". يبدو أن ذلك الصوت يأتي من خلف ستائر الظلام. وذلك الصوت الذي يخبرك بأن تشاهد المواقع الإباحية، أو تقوم بتصرفات جنسية غير سوية، هو الصوت الذي يجذبك إليه بشكل أكبر، فلنطلق على هذا الصوت اسم الشخصية الفرعية.

تُعرف الشخصية الفرعية في أحد أفرع علم النفس الذي أستخدمه في ممارساتي العلاجية في عيادتي بأنها الحالة المزاجية للشخصية التي تظهر (بصورة مؤقتة) لتتيح للشخص مواكبة أنواع معينة من المواقف المثيرة. وعرَّف اختصاصي علم النفس "كين ويلبر" الشخصيات الفرعية بأنها: "صور ذاتية وظيفية تسهم في اجتياز حالات نفسية واجتماعية معينة" (ويلبر، وإنجلر، وبراون ١٩٨٦، ١٠١). إن هذا يعني أنك إذا كنت تشعر بالوحدة، أو تشعر بالخوف من أن تتعرض للرفض، أو أيًّا ما كانت المشكلة بالنسبة إلى حالتك، فربما تكون لديك شخصية فرعية، أو يخبرك جزء من شخصيتك بأن أفضل حل للتخلص من شعورك بالوحدة هو مشاهدة الفيديوهات الإباحية، والشعور بالإثارة، أو الذهاب إلى أحد الأندية المشبوهة، حيث تتظاهر السيدات بأنك محط إعجابهن، أو مرافقة سيدة مشبوهة تتظاهر بقضاء وقت ممتع معك. وهذه الشخصية الفرعية هي جانب من جوانب شخصية المدمن الموجود في داخلك، ويمكن أن تكون تلك الشخصيات الفرعية إيجابية، وليس بالضرورة مرتبطة بسلوكك الإدماني.

ومن المهم أن تلاحظ أن هذا الكتاب ليس ضد الممارسة الجنسية، إذا كانت في إطارها الصحيح الشرعي. فأنا أؤيد تمامًا أن تكون العلاقة الزوجية الحميمة علاقة مشبعة، ومرضية للطرفين، وهناك العديد من الرجال الذين أقاموا علاقات غير شرعية، ومارسوا بعض الأنشطة الجنسية المحرمة التي عززت في داخلهم الشعور بالخوف والخزي والألم. وهؤلاء الأشخاص لا يعرفون كيف يتوقفون عن النظر إلى النساء من منظور جنسي، وإقامة علاقة زوجية سوية مع زوجة حقيقية. وتبقيهم

شخصيتهم الجنسية الفرعية عالقين في حلقة سلبية مفرغة من السلوكيات القهرية الجنسية، وسوف أوضح لك طريقة تستطيع من خلالها التحرر من براثن هذا النوع من السلوك.

من أين تنبثق تلك الشخصيات الفرعية؟

لقد قام العديد ممن أعالجهم بتسليط الضوء على مسارحهم الداخلية، وسمعوا أصوات شخصياتهم الفرعية، وهي تقول عبارات من قبيل: "إنك لست إنسانًا صالحًا بالدرجة الكافية"، "اذهب إلى ملهى ليلي حيث ستجد الفتيات اللائي يطعن كل أوامرك"، "إن أخاك الكبير أذكى منك"، "إن أخاك الصغير أكثر وسامة"، "لا تلقِ بالًا إلى ما يقوله الآخرون، فأنت تعرف أنك ستكون محط الإعجاب هناك"، "أنت تعرف أن تلك المرأة التي تتحدث معها في غرفة الدردشة سوف توافق على الارتباط بك إذا تمكنت من ذلك".

هناك الكثير من تلك الأصوات أو الشخصيات الفرعية، وهي عادة ما تنشأ نتيجة تلك التجارب والأحداث الصعبة التي حدثت لك في الماضي، وغالبًا في مرحلة الطفولة. ومن ناحية أخرى تجد أن تلك الأصوات والشخصيات الفرعية لا تكف عن الكلام؛ فهي تستمر وتستمر في الحديث. متى بدأت؟ وكيف يمكنك أن تخرس أصواتها؟

لا يهم مدى "الحالة الجيدة" التي كانت عليها ظروفك المنزلية في الماضي، ولا يهم مدى لطف والديك وصلاحهما، فهناك أحداث وقعت وتركت أثرًا في داخلك. وتلك الأحداث وإستراتيجيات التكيف الناتجة عنها محفوظة في المسرح الداخلي الخاص بك، وهي تبرز وتحاول جاهدة أن تسترعي انتباهك عندما ترى أن الأمر مهم، وتلك الأصوات أو هذه الشخصيات الفرعية تستند عادة إلى الأحداث القديمة - أي جوانب من تجارب الماضي السلبية - التي لم تعد صحيحة كذلك، ولكنها لا تزال تتمتع بقدر كبير من القوة والسلطة، وتجعلك تتصرف كرد فعل لها. إنها تجعلك سجين ماضيك، كما تجعلك تشعر بالحرج، والحزن، والغضب، والخوف، والخزي، وتجعلك متسرعًا في اتخاذ الأحكام، وكثير الانتقاد، إلخ.

حرر نفسك من إدمان التفكير القهري

كما كتب "إيكهارت تول" قائلًا: "إن هذا النوع من التفكير القهري هو إدمان في الواقع، فما السمات التي تميز الإدمان؟ إنها بكل بساطة: تفقدك الشعور بأن لديك خيار التوقف عما تفعله. ويبدو أنها أقوى منك، كما أنها تمنحك شعورًا مزيفًا بالسعادة، تلك السعادة التي تتحول دائمًا إلى ألم" (تول ١٤- ١٩٩٩).

كيف يمكنك التحرر من هذه الأصوات؟ الخطوة الأولى، التي قد تكون واضحة الآن، هي أن تدرك أن لديك المسرح الداخلي الخاص بك، وأنك يمكنك إضاءة أنواره، فإنارة ذلك المسرح تسمح لك برؤية الجزء الذي يتحدث في داخلك، ويأمرك بالإتيان بتصرف ما قد تكون له نتائج سلبية. ويمكنك أن تحدد تلك المواقف وإستراتيجيات التكيف النابعة من تجارب الماضي، التي يتم حفظها هناك في الظلام، تلك الأصوات التي تطالبك بالتصرف وفقًا لدوافعك الجنسية القهرية. ويمكنك أن تقوم بذلك باستخدام تقنية بسيطة، هي الاستماع إلى نفسك، وخلق حوار بينك وبينها.

إذا أبقيت الأنوار مضاءة في مسرحك الداخلي، وحدث موقف ما سمعت فيه صوتًا يشجعك على الانصياع لدوافعك الجنسية القهرية، ويخبرك بأنك ستشعر بشعور أفضل عند قيامك بذلك، ويختلق لك الأعذار، أو يقول لك إنك شخص جبان، فيمكنك تبادل الحديث مع هذا الصوت. ويبدو أن تلك الأصوات تلقائية كما تبدو سلوكياتك، لكنهما ليستا كذلك على الإطلاق، بل هما إنه مسرحك الداخلي. وهذا الأمر يحدث في داخلك. ومفتاح الإضاءة بيديك، ويمكنك أن تشعل الضوء وترى من الذي يتحدث.

قد لا يكون ما في داخلك عبارة عن مسرح داخلي، إذ يمكنك أن تجعله أستديو تليفزيونيًا، أو ملعبًا رياضيًا، ولا يهم إن كان خيمة سيرك، بل ما يهم هو أن تسمع شخصيتك الفرعية وهي تتحدث. والغرض من هذا الفصل مرة أخرى هو أن تدرك أنك تقبع في الظلام، وأن عليك أن تضيء الأنوار، فهل تمتلك الكثير من الخيارات في الغرف المظلمة أم في الغرف جيدة الإضاءة؟

- **زين يضيء أنوار مسرحه الداخلي**

في حالة "زين"، كان الألم الذي شعر به نتيجة عزلته هو ما دفعه أخيرًا إلى مواجهة ذاته المدمنة، لقد أضاء "زين" أنوار مسرحه الداخلي، وتحدث مع الشخصية الفرعية للمدمن الكائن في داخله. وتذكّر أنه قد يكون هناك العديد من الشخصيات الفرعية لديك، لكن عادة ما تكون إحداها أكثر إلحاحًا من الأخريات.

كان "زين" يلعب كرة سلة في المدرسة الثانوية؛ لذا تخيل نفسه داخل صالة ألعاب رياضية مظلمة، وأن هناك جماهير تجلس في المدرجات، لكن الظلام كان دامسًا، فلم يكن يستطيع أن يرى أي شيء تقريبًا. وبينما كان يسير في صالة الألعاب هذه، لم يكن يرى أي شيء على الإطلاق. وكان الضوء الكاشف المسلط عليه يتبعه في كل مكان يسير فيه. كان يشعر بأنه وحيد تمامًا، على الرغم من أنه كان يعرف أن هناك جماهير في المدرجات تشاهده. وشعر بأنه أحمق، لكنه استمر في المحاولة. وهذا الحوار هو نتيجة إحدى محادثاته الداخلية مع إحدى الشخصيات الفرعية في داخله تسمى الذات المدمنة.

زين:	هيا، إنني أعرف أنك هنا. تحدث معي.

لم يسمع "زين" أي جواب، فحاول أن ينظر إلى المدرجات، لكن الظلام كان يعم أرجاء المكان.

زين:	من أنت؟
الذات المدمنة:	إن هذا ليس من شأنك. إنني هنا لمساعدتك.
زين:	انزل إلى هنا وتحدث معي وجهًا لوجه.
الذات المدمنة:	أنا هنا وأنت تضيع الوقت بوقوفك هناك، فلنذهب إلى أحد الملاهي الليلية، حيث يمكننا مشاهدة السيدات وهن يرتدين الملابس الضيقة التي تحبها.
زين:	ما اسمك؟ أخبرني ما اسمك.

الذات المدمنة:	(مدمن النظر إلى النساء): أنت تعرف من أكون. إنني صديقك. إنني أنا المدمن محب النظر إلى النساء.
زين:	أنت لست صديقي. إنك تضرني. إنني أريد أن أراك هذه المرة. فسأضيء الأنوار.
مدمن النظر إلى النساء:	إنك تضيع الوقت، هيا فلنذهب لننظر إلى هؤلاء السيدات المثيرات اللائي يرتدين الملابس الضيقة.
زين:	انتظر. انتظر، إنني أريد أن أراك. انزل هنا إلى النور.
مدمن النظر إلى النساء:	لست مضطرًا إلى أن تراني، إنني أدعمك وأساندك. فأنا أعرف ما تحب. إنك تحب النظر إلى هؤلاء النساء المثيرات بملابسهن الضيقة للغاية.
زين:	إنني أشعر برغبة شديدة في الذهاب إلى نادي الألعاب، لكنني سأشعل الضوء هذه المرة.
مدمن النظر إلى النساء:	لست محتاجًا إلى فعل ذلك. فلتذهب فقط، ولتنظر إلى هؤلاء النساء، حتى يمكنك أن تعود إلى البيت وأنت في حالة كبيرة من الإثارة، فأنت تعرف أن هذا هو ما تحتاج إليه.
زين:	قلت لك فلتأتِ إلى هنا ولتتحدث معي وجهًا لوجه.
مدمن النظر إلى النساء:	يمكنني أن أساعدك بشكل أفضل عندما أكون في الظلام.
زين:	لكنك لا تساعدني! إنني ما زلت وحيدًا. إنني أريد ما هو أكثر من ذلك، أريد شيئًا حقيقيًا.
مدمن النظر إلى النساء:	هل تقول شيئًا حقيقيًا؟ لا، أنت لا تريد ذلك، بل تريد أن تنظر إلى هؤلاء النساء، وهن يرتدين الملابس الضيقة، وتتخيلهن وهن يفعلن ما تريد أن يفعلنه.
زين:	سوف أشعل الضوء الآن، لا أريدك أن تدير حياتي من الظلام بعد ذلك.

بعد ذلك قام "زين" "بإشعال الضوء" في مسرحه الداخلي، وهو صالة الألعاب الرياضية في حالته، ورأى أن "مدمن النظر إلى النساء" طفل يبلغ من العمر اثني عشر عامًا يدمن النظر إلى الفتيات وهن يتدربن في حصة التمارين الرياضية - ربما كانت هؤلاء الفتيات في صف آخر غير صفه، يقع في نهاية صالة الألعاب، أو ربما يكون قد قام بالتجول في صالة الألعاب الرياضية، أو ربما رآهن يجرين في الخارج في ملعب كرة القدم.

وبعد إجراء مزيد من الحوارات مع مدمن النظر إلى

النساء، تذكر "زين" كيف كان يقف، وهو في التاسعة من عمره في الظلام في غرفته يختلس النظر إلى نافذة جيرانه، حيث رأى فتاة تبلغ من العمر ثمانية عشر عامًا تستعد للذهاب إلى النوم. لقد كان هذا الصبي - مدمن النظر إلى النساء - هو من يحاول أن يستعيد تلك الإثارة التي كان يشعر بها "زين" وهو فتى صغير. وبمجرد أن قام "زين" بإشعال الضوء، وتمكن من معرفة هوية مدمن النظر إلى النساء القابع في داخله، وتمكن من التواصل مع هذا الجانب من شخصيته، فقد هذا الجانب جزءًا من قوته التي كان يسيطر بها على حياة "زين"، وعلى سلوكه الجنسي.

أما بالنسبة إلى "زين" فقد استمر حواره مع مدمن النظر إلى النساء القابع في داخله على نحو متقطع عدة أسابيع. وهذه التقنية هي تدريب يأتي بنتيجة مع الممارسة، إنها ليست عملًا خارقًا. وبالطبع في المرة الأولى التي ستقوم فيها بذلك، فإن ذاتك المدمنة سترفض الحديث، ولن تريد منك أن تشعل الضوء. لكن عليك أن تشعل هذا الضوء من أجل أن تتمتع بصحة عقلية سليمة، وبحياة جيدة. فقل أي شيء من أجل استمرار هذا الحوار، حيث يمكنك أن تتحدث معها عن بدئك عملية التعافي، أو يمكنك أن تتحدث معها عن كيفية معرفتك بوجود ذاتك المدمنة، المهم هو أن تقول أي شيء.

ربما تضطر إلى التحدث مع شخصيتك الفرعية المدمنة خمس مرات أو أكثر. وفي النهاية سيتضح لك أن هذه الشخصية الفرعية لا تمثلك، بل تمثل تجاربك الماضية، وتاريخ حياتك القديم هو من يتحدث. ربما كان والداك يعاملانك بطريقة سيئة، أو ربما ذهبت إلى غرفتك وتخيلت قصة إباحية، أو

سرقت إحدى المواد الإباحية وشاهدتها. وربما كان والداك مدمني معاقرة الكحوليات، وأنت وجدت الراحة بـ"صحبة" تلك المواد الإباحية، أو في غرف الدردشة على شبكة الإنترنت.

إن ذاتك المدمنة الموجودة في المسرح ليست صديقًا لك، بل هي جزء منك انفصل عنك، ويشعر دائمًا بالخوف من التحدث إلى النساء الحقيقيات. ونظرًا إلى هذا الخوف، فإن هذا الجزء سوف يستمر في تشجيعك على الاستمرار في ارتباطك الزائف بمشاهدة تلك المواد الإباحية، ومرافقة النساء سيئات السمعة، وإجراء المكالمات الجنسية، إلخ.

إنني أعرف أنه من الصعب أن تغير من سلوكك، أو من تفكيرك. فماذا لو وجدت نفسك في أحد متاجر بيع المواد الإباحية، لكنك تشعر بصراع يدور في داخلك؟ ماذا إذا كنت في المنزل وتحدق النظر إلى إحدى المواد الإباحية المعروضة على شاشة الكمبيوتر؟ وماذا إذا قمت في هذه الأثناء بإجراء حوار مع ذاتك المدمنة؟ ماذا إذا قمت بدور معالجك الخاص، وحاولت تصعيد الأمور؟ وفيما يلي مثال على ما أثرته داخل إحدى الحالات التي أعالجها، ويدعى صاحبها "مارف".

- **كيف تخلص "مارف" من إدمان المواد الإباحية؟**

في أواخر الثلاثينات من عمره، جاء "مارف" إليّ طلبًا للمشورة في كيفية التعامل مع إدمانه الجنسي، حتى يمكنه السيطرة عليه، على الرغم من أنه كان لا يزال يحب الذهاب إلى متاجر بيع المواد الإباحية (مع أن هذا الأمر قد بدأ منذ عدة سنوات مضت، قبل أن تكون المواد الإباحية متاحة على الإنترنت بهذا الكم الكبير، فإنه يمكنك أن تمر بالتجربة ذاتها في أثناء جلوسك أمام شاشة

الكمبيوتر الخاص بك).
أخبرت "مارف" بأنني سأقابله بالقرب من متجر المواد الإباحية الذي يفضل الذهاب إليه، وسندخله معًا. كان "مارف" يعلم أنني أريد أن أغير من تجربته عند ذهابه إلى هذه المتاجر، لكنه لم يكن سعيدًا بهذا الأمر.

لقد كان صوت إدمانه تلك المواد الإباحية لا يزال قويًا، وكان هذا الصوت يشعر بالضيق مما يحدث. وعلى الرغم من إجرائه حوارًا مع ذاته المدمنة داخل مسرحه الداخلي، فإن "مارف" واجه صعوبة كبيرة في التخلص من إدمانه المواد الإباحية. وقد أردت أن أكون بصحبته في متجر المواد الإباحية لأرى إن كان يمكنني أن أعيد التوازن إلى الموقف، بحيث يكون صوتي هو الصوت الذي يتذكره "مارف" في المرة التالية التي يريد فيها زيارة ذلك المتجر.

وعندما أقوم بتدخل ما مع إحدى الحالات، أهدف إلى تغيير تفكير ذلك الشخص، بحيث يتذكر في كل مرة قد ينخرط فيها في مشاهدة تلك المواد الإباحية، أو مرافقة النساء سيئات السمعة، أو أية سلوكيات قهرية أخرى، تلك التجربة الصعبة التي عاشها معي في مثل هذا الموقف. وهذا قد يجعله يتوقف ولو لجزء من ألف من الثانية؛ ما يمهد له الطريق للتفكير في التوقف عن الإدمان. وهذا الأمر يهيئ له الفرصة للتوقف عن الإدمان قبل أن تبدأ طاقاته الإدمانية في التدفق.

وبينما كنت أسير أنا و"مارف" في متجر بيع المواد الإباحية، كان هناك رجل مفتول العضلات يمتلئ جسده بالعديد من رسومات الوشم، يقف خلف طاولة الحساب. فنظرت إليه، وقلت له بصوت عالٍ: "مرحبًا، كيف حالك؟". ظللت أبذل المحاولات

لأجعله يتجاذب معنا أطراف الحديث؛ الأمر الذي لا يفترض عليك أن تقوم به في مثل هذه المتاجر، حيث من المفترض عليك أن تمشي مطأطأ الرأس، وتختلس النظرات لترى أي ممر تريد أن تسلكه للحصول على ما تريده من بين هذه المواد الإباحية.

ولم يكن ذلك الرجل المغطى بالوشم سعيدًا للدخول في محادثة معي، وأخذ يهمس بحدة، سائلًا إياي عما أريد. فأجبته بأنني و"مارف" نلقي نظرة فحسب، ثم استدرت إلى "مارف" وسألته بصوت عالٍ عما يريده بالتحديد، فتمتم "مارف" بصوت منخفض، وقال إنه يريد الحصول على مجلات "التعذيب الجنسي"، فأعدت على الرجل ما قاله "مارف" بصوت عالٍ.

لقد كان ذلك الرجل المغطى بالوشوم متوترًا للغاية، حيث لم يكن معتادًا أن يسأله أحد عن مكان وجود أي منتج في هذا المتجر، لكنه أشار إلى الممر رقم ٣، وبينما كنت أسير أنا و"مارف" ناحية الممر كنت لا أزال أتحدث بصوت عالٍ. وبدأ بقية الرجال الموجودين في المتجر يرمقوننا ببعض النظرات. وأود أن أشير مرة أخرى إلى أنني كنت أحاول أن أستفز "مارف"، وأحثه على التفكير بشكل مختلف لكي تتكون لديه تجربة مختلفة وأكثر واقعية عن هؤلاء الذين يذهبون إلى متاجر بيع المواد الإباحية، وتجربة الوجود في مثل هذه المتاجر.

ذهبنا إلى الممر الخاص بمجلات التعذيب الجنسي، وفتحت إحدى المجلات لتصفحها، وتوقفت عند صورة امرأة مجهولة الهوية مقيدة في سرير. وكانت جاثية على ركبتيها، فقلت بصوتٍ عالٍ: "يا إلهي! يبدو أن تلك امرأة تعاني مرض

البواسير!".

فجأة، خرج رجلان أو ثلاثة مسرعين من المتجر، فقد كان من الصعب بالنسبة إليهم تحمل سماعي وأنا أتحدث بمثل هذه النبرة الواقعية. واستمررت أنا و"مارف" بضع دقائق تالية في تصفح بعض مجلات التعذيب الجنسي، ثم قال "مارف" بصوت منخفض يملؤه الإصرار: "حسنًا. لقد فهمت، لا أريد أن أكون هنا". فالأمر الذي "فهمه" "مارف" هو أن تلك المواد الإباحية ليست حقيقية، بل هي من نسج الخيال، حتى إن العلاقات التي تقدمها ليست علاقات جنسية حقيقية. ولم يعد "مارف" خاضعًا لسيطرة قوة الإدمان التي كانت تحكم قبضتها عليه، بل اتخذ خطوة كبيرة نحو التحرر من قيودها.

مواجهة المدمن في مسرحك الداخلي

إن ما قمت به مع "مارف" يمكنك أن تقوم به مع الشخصية الفرعية للمدمن التي تقابلها في مسرحك الداخلي، حيث يمكنك أن تستكمل الحوار أينما كنت، فإذا كنت جالسًا أمام شاشة الكمبيوتر تشاهد أحد الفيديوهات الإباحية، أو إذا كنت في أحد الأندية المشبوهة، أو برفقة إحدى النساء سيئات السمعة، يمكنك أن تتخيل أنني معك؛ لأمدك بجرعة من الحقيقة الواقعة. ويمكنك أن تتخيلني وأنا أقول لك: "إن هذه المرأة تتصرف كأنها تحبك، لكن كيف ستتصرف إن لم تدفع لها؟".

ومن خلال الحوار مع المدمن القابع في داخلك على خشبة مسرحك الداخلي، يمكنك أن تغير موازين القوى، بحيث يفقد المدمن السيطرة على الموقف. وفي الحقيقة إن الهدف الرئيسي من فكرة تخيل المسرح الداخلي تسمح لك في نهاية المطاف بأن تدير أنت العرض وتتحكم فيه، بدلًا من أن تكون تلك الأفكار التي تمليها على نفسك هي المسيطرة على هذا الأمر، وكل فعل تقوم به

وأنت مدمن - وفي الكثير من الأوقات الأخرى - هو نتاج تفكيرك فيه، وقراءتك عنه، أو القيام به من قبل. وهو يقوم على تصورات، وأنت؛ أي جوهر ذاتك أو ذاتك الحقيقية، لا تحتاج إلى أية تصورات (وسوف نستعرض فكرة ذاتك الجوهرية بالتفصيل في الفصل الخامس). إن ذاتك الجوهرية تتسم بالحكمة، وهي تبقيك بعيدًا عن المتاعب، كما أنها تدفعك إلى القيام بالشيء الصحيح بدلًا من اتباع تصور أو فكرة مكانها الصحيح المسلسلات التافهة، وليس أرض الواقع.

إننا نبحث عن فكرة تمثلك، تكون فكرة تفوق العادة، وليس مجرد فكرة تافهة. قد تكون حياتك رائعة في العديد من الجوانب، ولكنك تستمد قوة حياتك من هذه القوة الفرعية، فإن كانت ضعيفة فستكون حياتك بالمثل، وإن كانت سليمة فسينعكس ذلك على حياتك.

وكما أذكِّر الأشخاص الذين أعالجهم في كثير من الأحيان، إنك سوف تواجه بعض المقاومة والمعوقات. وسوف يخبرك شيء ما في داخلك عند قراءة هذا الكتاب قائلًا: "أنا لا أصدق ذلك. إن هذا الرجل هو مستشار لعلاج الإدمان، والكثيرون يشاهدون مثل هذه المواد الإباحية"، لكن اسأل نفسك هذه الأسئلة الآن: هل أعاني؟ ولماذا اقتنيت هذا الكتاب؟

عليك أن تكون ثابتًا على موقفك، متشبثًا به أكثر من مدمن النظر إلى السيدات، ومن مدمن الكحوليات، ومن مدمن المواد الإباحية. ولا بد من أن تعزل شخصيتك الفرعية، لا بد من أن تعزل أسوأ شيء يحدث لك، وأن تتحدث إليه. وإنك إذا ما عزلت أسوأ شيء يحدث لك، الشيء الذي قد يقودك إلى شخصيتك الفرعية السلبية، وقمت فعلًا باتخاذ إجراء حيال هذا الأمر، فحينها يمكنك تغيير تفكيرك، وهذا هو الهدف الرئيسي. والسبيل نحو تغيير تفكيرك يكون من خلال شغلك التفكير في الأمور الجيدة أكثر من الأمور السيئة، وأن تكون الأمور الجيدة هي الأكثر ترسخًا في داخلك من الأمور السيئة، وبذلك تكون شخصًا أكثر سعادة، وتتمتع بمزيد من الهدوء في حياتك.

إن مواجهة شخصياتك الفرعية هي طريقة لتقليل الألم والمعاناة اللذين تمر بهما في حياتك. فإذا كنت تعاني، فمن المحتمل حينها أن تكون لديك شخصية فرعية سلبية واحدة أو أكثر، قد تجعلك تقوم بأفعال سلبية، أو تفكر فيها، أو تشعر بها. وعندما يحدث لك ذلك، فستشعر حينها بحالة من النكوص، وستبحث داخل حاسوبك العقلي عن شيء ما يجعلك تشعر بشعور أفضل، فهل تفعل ذلك الآن؟ فإذا كان الأمر كذلك، فإلى أي مدى تود أن تستمر في هذا الأمر؟ والسؤال الحقيقي هو: ما مدى قدرتك على تحمل الأمر؟ ما مدى السلام والسعادة والراحة النفسية التي يمكنك الحصول عليها؟ سوف نناقش هذا السؤال بمزيد من التفصيل في الفصل الرابع عشر.

هناك عرض مستمر داخل مسرحك الداخلي، هل تود أن تستفيد منه؟ اقرأ التمرين الموضح أدناه ونفذه فقط. وتذكر أن هذا الأمر لن يكون سهلًا، ولن يؤتي ثماره عند قيامك به من المرة الأولى، لكن هذا التمرين قد آتى ثماره في مرات عديدة مع الأشخاص الذين يعانون السلوكيات الجنسية القهرية مثلك تمامًا.

تمرين: أشعل الضوء وواجه المدمن في داخلك

إن هذا التمرين يستغرق نحو خمس عشرة دقيقة. تخيل نفسك تقف على خشبة مسرحك الداخلي والأنوار مضاءة، وأنت تنظر إلى الشخصية الفرعية السلبية البغيضة، فماذا ستقول لها؟ ما الأسئلة التي ستوجهها إليها؟

إن أول خطوة يجب عليك القيام بها هي أن تطلق اسمًا مستعارًا على الشخص الموجود في داخلك. فعلى سبيل المثال أنا اسمي «جورج»، والمدمن الكائن في داخلي اسمه «بورجي»، كما في أغنية الأطفال الشهيرة جورجي بورجي. إن بعض الحالات من الذين أعالجهم يطلقون على المدمنين الكائنين في داخلهم الأسماء المستعارة التي كانت تطلق عليهم في طفولتهم، مثل «داني» الذي يعد اسم تدليل لـ«دانيال». وآخرون يسمون ذلك المدمن القابع في داخلهم أسماء مستعارة، مثل فتى أحلام النساء، الفاشل، السيد عابث، إلخ.

تحدث مع تلك الشخصية الفرعية الموجودة في داخلك كأنها شخص حقيقي. وعلى سبيل المثال اسأل هذا الشخص قائلًا: «من أنت؟ لماذا تريد أن تجعلني أتصرف على هذا النحو؟». وعندما تفعل ذلك، تخدع عقلك حتى تمسك أنت بزمام الأمور، بدلًا من أن تمسك بها تلك التصورات التي يخبرك بها عقلك. إنك تبدأ الفصل بين تفكيرك وتصوراتك، وشخصيتك الحقيقية، فحاول أن تقضي على الأقل عشر دقائق يوميًّا في القيام بهذا التمرين.

وعندما يحل اليوم التالي، فلتعتلِ خشبة مسرحك الداخلي متى يظهر المدمن الكائن في داخلك عليها، وإن كنت ستقضي بضع دقائق هناك، فهذا المدمن هو جانب من جوانب شخصيتك، وهو شخصية مركبة، إنه شخصية فرعية؛ عليك أن تتحدث معها، فحاول أن تدون ذلك الحوار وأنت تتخيله، أو افعل ذلك في وقت لاحق إذا اضطررت إلى ذلك. إن تدوين ذلك الحوار سيضفي على تلك التجربة تأثيرًا أقوى. فإذا فكرت فيها فقط، فإن هذا الأمر لن يجدي نفعًا؛ لأنه لن يبدو مهمًّا بالنسبة إلى عقلك.

تذكر أن عقلك لا يحب تغيير ما في داخله من أفكار، وستكون حينها محتاجًا إلى استخدام كل الموارد المتاحة أمامك التي يمكنك الاستفادة منها. وإذا استمررت في الذهاب إلى مسرحك الداخلي، وأجريت حوارًا مع المدمن القابع في داخلك، فستقل سيطرة أفكارك عليك، وستبدأ الشعور بالمزيد من السيطرة على نفسك، وعندما تشعر بأنك قد أصبحت تمتلك الكثير من السيطرة على نفسك، فستكون قادرًا على التصرف بطرق تتعارض مع الرغبات التي يمليها عليك ذلك المدمن. وسوف يوضح لك الفصل التالي كيف تعلَّم "لاري" أن يعارض الشخصية الفرعية المدمنة الكائنة في داخله، وسوف أشرح لك كيف يمكنك أن تتخذ خطوات إضافية للتحرر من تلك القيود التي تفرضها عليك تلك الأفكار السلبية.

الفصل الثالث

أنت وعقلك كيانان منفصلان

قد تبدو حياتك كأنها عبارة عن مسلسل درامي من تأليف عقلك الذي يحرك الأحداث فيها وفقًا لإرادته. وفي كل مسلسل درامي هناك دائمًا شخصية ترتكب خطأً فادحًا. وأحد تلك الأصوات التي تناديك من مسرحك الداخلي هو مرتكب الخطأ الفادح هذا. وما يوفره لك هذا الكتاب هو إعادة صياغة قصتك مرة أخرى. ويمكنك أن تغير تلك الشخصية، حتى لا تتسبب في حدوث أمور، مثل الطلاق، أو فقدان الوظيفة، أو أية مشكلات أخرى. ويمكنك أن تكتشف أن عقلك هو من ألف تلك القصة التي ترى أنها تعبر عنك، فأنت وعقلك كيانان منفصلان.

إن عقلك يشبه المكتبة

يمكنك أن تفكر في عقلك باعتباره مكتبة معلومات عملاقة تتألف من الذكريات، والمشاعر، والتصورات. والأفكار الموجودة فيه تقوم على الأحداث التي وقعت بالفعل، وعلى التصورات التي تعتقد أنها سوف تحدث في المستقبل، فكل شيء حدث لك مسجل في هذا الأرشيف، وفي أي وقت تركز فيه حواسك على شيء ما داخل بيئتك، يفحص عقلك الباطن هذا الشيء ليتأكد مما إذا كان آمنًا أم صالحًا للأكل، أو النظر إليه على أنه أداة لإشباع رغباتك، أو أيًا كان ما سيفعله به، وكل ذلك يستند إلى ذكرياتك الماضية. و"غالبًا ما ينظر إلى الذاكرة باعتبارها التغيير الذي يحدث داخل الفرد، وتُكتسب من خلال التجربة، ومن شأنها أن تؤثر في سلوك الفرد في المستقبل" (جراي ٢٠٠٦، ٣٠٣).

فعندما كنت حبيس عقلي، كانت كل قطعة أتناولها من البيتزا تعتمد على تجاربي السابقة في تناول الطعام في مطعم كاترز بار آند جريل في مدينة موريستاون بولاية نيوجيرسي، وفي كل مرة كنت أتناول فيها البيتزا أقارنها دون وعي بتلك البيتزا التي تناولتها في مطعم كاترز، التي قد تكون رائعة، وقد لا تكون كذلك. لقد كان أمرًا ممتعًا تناول البيتزا وأنا صبي

برفقة عائلتي، حتى إن معيار حكمي على أي بيتزا عندما كبرت أصبح يعتمد على تناولي البيتزا في مطعم كاترز عام ١٩٥٤. ولقد أصبحت تلك التجربة التي مررت بها في الطفولة هي ما أطلقت عليه اسم ذكرياتي المثيرة للنشوة المرتبطة بتناول البيتزا. وما يتعين عليَّ القيام به الآن هو محاولة القيام بكل شيء كأنه يحدث للمرة الأولى، وهذا الأمر ليس سهلًا على الدوام. فماذا تتوقع؟ إن العقل لا يريد أن يتغير، حتى إن كان هذا التغيير إلى الأفضل.

الإبحار في الذكريات المثيرة للنشوة

هناك العديد من الذكريات المثيرة للنشوة التي ترتبط لدى معظمنا بالتجارب الجنسية. كتبت المؤلفة والمعالجة النفسية "ألكسندرا كيتهاكيس" قائلة: "قد يشعر المدمنون بالمتعة والسعادة الغامرة التي تنتج عن تذكر بعض التجارب الجنسية الماضية، التي تسمى بـ"الذكريات المثيرة للنشوة"، وقد يتخيلون كذلك بعض التجارب الجنسية المستقبلية، فما نتيجة هذه الأفعال؟ إن ما ينتج عن ذلك هو تجنبهم التواصل مع شريك حياتهم وعدم الاهتمام بمشاعره في الوقت الحالي". (كيتهاكيس ٢٠١٠، ٣٣).

وهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن يراها الكثيرون منا بمنظور جديد في الوقت الحالي دون مقارنتها بالماضي. ومن المهم أن تعيش في اللحظة الحالية، وأن تقوم بما نقوم به، بما في ذلك العلاقة الزوجية الحميمة، وكأنها المرة الأولى التي تقوم فيها بهذا الفعل. وتجنب أن تتذكر الشعور، الممتع من وجهة نظرك، الذي شعرت به عندما دخلت في علاقة محرمة للمرة الأولى، أو شاهدت إحدى المواد الإباحية للمرة الأولى. وتجنب التفكير في الشعور الذي شعرت به عندما تعرفت على إحدى الفتيات، فتلك الذكريات المثيرة للنشوة سوف تسلب منك الشعور بالبهجة من هذه التجربة الحالية. بالإضافة إلى ذلك قد يعرف الكثيرون الذكريات المثيرة للنشوة بأنها "تذكر الشعور باللذة المصاحب لتجربة ما وعدم تذكر الآثار السلبية الناتجة عنه" (راوسون وأوربان ٢٠٠٠، ٧٣). ولهذا فمن المهم أن تعيش في اللحظة الآنية بدلًا من استرجاع ذلك الشعور بالسعادة

الغامرة الكامن في عقلك الناتج عن تجارب قديمة خاطئة، وقد تكون مشوهة.

إن استرجاع الذكريات المثيرة للنشوة هو وظيفة عقلك وذاكرتك. ولهذا يجب عليك أن تتذكر أنك أنت وعقلك كيانان منفصلان. وكذلك أنت وذكرياتك منفصلان. ويمكنك أن تعيش حياة مرضية في اللحظة الحالية، كما كتب "إيكهارت تول" قائلًا: "إن عقلك هو وسيلة أو أداة، وأنت تستخدم هذه الأداة للقيام بمهمة محددة، ثم تضعها جانبًا عند الانتهاء من هذه المهمة. وبما أن الحال كذلك، يمكنني أن أقول إن ما يقرب من ٨٠٪ إلى ٩٠٪ من تفكير الآخرين ليس تفكيرًا روتينيًّا وعقيمًا فقط، ولكن معظمه ضار أيضًا؛ وذلك نظرًا إلى طبيعته المختلة والسلبية، فراقب أفكارك وسوف تتأكد من صحة هذا الأمر" (تول ١٩٩٩، ١٤).

- **لاري يتخذ موقفًا تجاه إدمانه المواد الإباحية**

"لاري" شاب صغير، يعمل في مجال الموسيقى في مدينة ناشفيل، وكان والد "لاري" محاميًا ناجحًا للغاية. وقد قرر أشقاؤه وشقيقاته في مرحلة مبكرة من حياتهم أن يكونوا هم أيضًا محامين، وعلى العكس منهم كان "لاري" خجولًا، ولم يكن يحب مجال المحاماة على الإطلاق؛ فقد كان يشعر بأنه مهمل، ولم يكن مثل أشقائه، حتى وصل به الأمر إلى اعتقاد أنه ليس شخصًا جيدًا. وزاد هذا الشعور الزائف من شعوره بالحرج الاجتماعي، حتى أصبحت مشاهدة تلك المواد الإباحية وما يعقبها من شعور بالإثارة هي طريقته في التكيف مع وضعه، ووسيلة لتجنب التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

كان "لاري" يحب الموسيقى الريفية، والتحق بكلية للتدريب المهني، ثم انتقل إلى مدينة ناشفيل سعيًا إلى تحقيق حلمه بالعمل في مجال الموسيقى. وعلى الرغم من أنه لم يكن

يعرف أي أحد في ناشفيل، فإن "لاري" قد تمكن من خلال تعليمه وشغفه بالموسيقى من شغل واحد من المناصب الدنيا، لكن "لاري" كان يشعر بالوحدة بعيدًا عن بيئة العمل.

وكما فعل في مرحلة سابقة في حياته، ذهب "لاري" إلى نوادي التعري، وشاهد الفيديوهات الإباحية. ونظرًا إلى أنه كان خجولًا للغاية، فلم يكن يستطيع الارتباط بامرأة حقيقية، فكان الأكثر سهولة بالنسبة إليه إشباع رغباته من خلال مشاهدة تلك المواد الإباحية، وما يعقبها من شعور بالإثارة. وكان "لاري" يقضي ساعات وساعات في تصفح المواقع الإباحية، والبحث عن أفضل امرأة ذات جسد مثير تظهر في أحد المشاهد الإباحية. وعندما بدأت سلوكياته الجنسية القهرية تتعارض مع تركيزه على وظيفته، اتصل بي "لاري"، وعملنا معًا طيلة شهور، وفي النهاية تمكن "لاري" من اتخاذ خيار مختلف.

في إحدى الليالي بعد أن استمع "لاري" إلى الفرقة الموسيقية التي كانت تعزف في أحد المقاهي، وكان رئيسه يفكر في توقيع عقد تسجيل معها، عاد "لاري" إلى حيث أوقف سيارته. وكان الوقت متأخرًا، وكان على وشك استقلال السيارة عائدًا إلى منزله وحيدًا، فرأى في الجهة المقابلة الأنوار مضاءة داخل أحد متاجر المواد الإباحية، والذي كان مفتوحًا بالطبع حتى منتصف الليل. فسار "لاري" نحو هذا المتجر، وأخذ يناقش نفسه إمكانية دخوله. وبينما كان "لاري" يقف أمام المتجر، أمسك بهاتفه الخلوي ليرسل إليّ نص الحوار الذي دار بينه وبين المدمن الموجود في داخله، الذي كان يسميه "مدمن المواد الإباحية".

لاري: أنا أعرف ماذا يحدث - يمكنني أن أشعر برغبتي في الدخول.

مدمن المواد الإباحية: إذن ماذا تنتظر؟ فلتدخل!

لاري: إنني أعرف أن لديك رغبة جامحة في الدخول إلى متجر المواد الإباحية لإشباع رغباتك.

مدمن المواد الإباحية: هذا صحيح! فلتدخل!

لاري: إنني سأقف هنا عدة دقائق؛ لأستشعر مدى قدرتك على إغوائي أيها المدمن.

مدمن المواد الإباحية: عمّ تتحدث؟ هيا! إنك لم تتوقف من قبل! فلا تتوقف الآن!

لاري: بعد أن شعرت بإغوائك، يمكنني أن أقاوم. يمكنني أن أستمر في ترديد أن تلك الفكرة ليست جيدة، ولن أهرب، بل سأترك نفسي تمامًا أشعر بالرغبة في فعل هذا الشيء، ولكنني لن أقدم على فعله.

مدمن المواد الإباحية: يا إلهي! تخلص من هذا الجبن! تقدم فحسب!

لاري: لا. لقد اخترت أن أمضي قدمًا في حياتي، فسأتخذ موقفًا!

ثم عاد "لاري" إلى سيارته واستقلها إلى المنزل، وأخبرني بعد ذلك بأن السبيل الوحيد للمضي قدمًا كان يستلزم الوقوف دقيقة، والسماح لشخصيته الفرعية السلبية - أي مدمن المواد الإباحية - بمحاولة إقناعه، لكن "لاري" كان قادرًا على اتخاذ موقف ومقاومة ذلك المدمن الكائن في داخله.

لقد كان ذلك بمنزلة نقطة التحول بالنسبة إلى "لاري"، وعندما تمكن من اتخاذ موقف ومقاومة المدمن الكائن في داخله، تفوق على شخصيته الفرعية التي كانت تحاول إغواءه بقوة؛ لتجعله يتنازل عن موقفه ودخول المتجر لشراء تلك المواد الإباحية.

يمكنك أن ترفض ما يمليه عليك المدمن الكائن في

داخلك

لقد تمكن "لاري" من مقاومة إدمانه؛ وذلك لأنه بذل قصارى جهده للتغلب على سلوكياته الجنسية القهرية، حتى إنها لم تعد تحدث بشكل تلقائي كلية. ولقد وصل إلى مرحلة تمكن خلالها من اتخاذ الخيار المناسب. لم يكن الأمر سهلًا، ولكنه تمكن من القيام به، بالضبط كما تستطيع أنت القيام بذلك أيضًا. فما دمت لم تفقد الأمل، ومستمرًّا في المضي قدمًا، فستسنح لك الفرصة لرفض ما يمليه عليك ذلك المدمن الكائن في داخلك، كما فعل "لاري".

لقد وصف العديد من الأشخاص الذين كنت أعالجهم هذه التجربة بأنها كانت تشبه الموت - ليس موتهم هم، بل موت تلك الأفكار القديمة المترسخة في عقولهم التي جعلتهم يستمرون في القيام بالفعل نفسه مرارًا وتكرارًا. وحتى إن كانت تعني الموت، فهي تعني "نهاية" من أجل بداية حياة جديدة؛ نهاية نمط تفكير قديم من أجل تفكير أفضل، واتخاذ خطوات أكثر إيجابية. وبمجرد أن تدرك أنك أنت وعقلك كيانان منفصلان، وكذلك أنت أفكارك السابقة، يمكنك حينها أن تبدأ التحرر من سيطرة نمط تفكيرك القديم عليك، ومن ثم ستكون أمامك فرصة في النهاية لإقامة علاقة حميمة مع زوجة حقيقية.

أما فيما يتعلق بحالة "لاري"، فقد اتخذ بعض الخطوات للاختلاط بالآخرين ممن لن يثقلوا كاهله بالكثير من الضغوطات. فعلى سبيل المثال بدأ قيادة الدراجة برفقة مجموعة من الأشخاص. وفي إحدى المرات التي كان يذهب فيها إلى جولة بالدراجة مع تلك المجموعة، وقادت امرأة، كانت قد لفتت انتباهه من قبل، دراجتها إلى جانبه وبدأ الحديث معها، وكانت تدعى "ليزا". وفي نهاية الحديث اتفقا على تحديد موعد ليتقابلا فيه، وفضل "لاري" أن يترك الأحداث تسير على طبيعتها بدلًا من أن يحاول إقناعها بالزواج من المرة الأولى.

وعندما تطرقا إلى الحديث عن المشكلات، بدأ كل منهما في ذكر مشكلاته. وتقابلا عدة أسابيع قبل أن يقررا الزواج، كان "لاري"

مقتنعًا بأن إقامة علاقة غير شرعية مع "ليزا" ليس أمرًا جيدًا على الإطلاق. لقد كان مهتمًّا بالوجود معها في إطار شرعي، وتبادل الأفكار معًا، ومحاولة فهم طباع النساء بشكل عام، وطباع "ليزا" بشكل خاص. إن الرجال الذين عاشوا في ذلك العالم الخيالي ينتقلون بين الذهاب إلى النوادي ومشاهدة المواد الإباحية، يكون من المدهش والرائع بالنسبة إليهم معرفة تلك المخلوقات الرائعة التي تسمى النساء، فهم يتساءلون: ما الذي يدور داخل تلك المرأة؟ ما تجاربها السابقة؟ وكيف ينعكس ذلك عليَّ؟

ولقد تزوج "لاري" و"ليزا"، وتمكن "لاري" من إقامة علاقة حقيقية مع "ليزا" عندما أدرك أنه منفصل عن عقله وأفكاره، وأنهما لا يمثلانه. فهو ليس ذلك الشخص الذي يدمن الإباحية، ولا يريد سوى مشاهدتها. لقد اتخذ موقفًا، وقاوم هذا الأمر.

إن عقلك كيان منفصل عنك

بعد مرور نحو عشر سنوات من إكمالي دراستي في كلية الدراسات العليا، أسعدني الحظ بأن أتتلمذ على يد العديد من المعلمين الروحانيين، والاستفادة من علمهم، خاصة "إيكهارت تول". لقد كنت أظن أنني "فقط" هذا الجسم، أي كتلة هائجة من المشاعر والانفعالات والتصرفات الواقعة تحت سيطرة جزئية. وفي خلال دراستي في كلية الدراسات العليا، كنت قادرًا على فهم سماتي الانفعالية وتغييرها، لكنني عندما قرأت كتاب The Power Of Now، بدأت أنظر إلى نفسي نظرة جديدة، نظرة لم أكن أتوقعها منطقيًّا: بدأت أستوعب مفهوم "التوحد مع عقلي"؛ أي الأمر الذي تسبب في أن تصبح الأفكار قهرية. وعدم القدرة عن التوقف عن التفكير هو معاناة كبيرة، لكننا لا ندرك ذلك؛ نظرًا إلى أننا جميعًا نعاني هذا الأمر؛ لذا فإن هذا الأمر يعد طبيعيًّا" (تول ١٩٩٩، ٥).

إنني لم أعتقد قط أنني وعقلي كيانان منفصلان. و"كشاب عادي" تساءلت عن معنى ذلك، فأدركت فجأة أنني إذا كنت كيانًا

منفصلًا عن عقلي، فأنا إذن كيان منفصل عن أفكاري؛ تلك الأفكار التي شكلت تلك القصة التي أخبر بها نفسي دائمًا عن نفسي، وعن دوافعي القهرية. فخلال فترة طفولتي كنت أستمع إلى ما كان يقوله لي والدي ومعلمي، وإلى ما كانا يعلمانني إياه. ولقد لاحظت كذلك ردود أفعالهما تجاه الآخرين وتجاهي أنا كذلك. ومن خلال تلك التعاليم والملاحظات، كونت قصة، وهي قصة "جورج"، لكنني لم أكن أعلم أن لديَّ تلك القصة كذلك؛ لأنني كنت أعتقد أنني أنا القصة ذاتها ولست منفصلًا عنها. ولم أفكر في أنها سيئة أم جيدة، لكنني استمررت في مزاولة حياتي وفقًا لهذا النص المكتوب.

حسنًا، لقد كانت الأمور ستسير "على نحو أفضل"، لو كانت تلك القصة جيدة، لكن سنوات حياتي الأولى كانت حافلة بالاعتداء الجسدي والعاطفي كذلك. وعلى الرغم من أن والديَّ قد بذلا ما بوسعهما، فإنهما كانا يتعاملان معي انطلاقًا من قصص حياتهما المليئة بالصعوبات والأحزان. لقد كانت معظم تجاربي الماضية قائمة على ما كان يجري في منزلي، وعلى طريقة تعامل والدي معي، وفيما بينهما معًا. لقد كبرت وكبر معي شعوري "بالدونية"، والخزي، والغضب، والسرعة في الحكم على الأمور، تلك المشاعر التي تشبه ما كان يشعر به والداي تجاه نفسيهما. لقد كان هذا هو شعوري الطبيعي تجاه نفسي؛ ولم أكن أدرك أن شعوري هذا ستكون له نتائج سلبية تنعكس عليَّ، لكنني كنت أدرك أنني أحتاج إلى القيام بشيء ما من أجل الشعور بالرضا والسعادة. ولكي أعوض ما رأيت أنه نقائص موجودة في شخصيتي، قمت بوضع إستراتيجيات للتكيف؛ وقد كان الهدف من تلك الإستراتيجيات هو مساعدتي على الشعور بالرضا والسعادة، حتى لو كان ذلك لدقيقة واحدة. وكانت إستراتيجية التكيف هذه تنطوي على النظر إلى المرأة نظرة سطحية كأنها شيء، وليس إنسانًا له مشاعر وأحاسيس. وعندما كنت صبيًّا صغيرًا، كنت أشعر بالمتعة والبهجة عند النظر إلى النساء اللائي يرتدين ملابس مثيرة في الصحف والمجلات، مثل مجلة ناشونال جيوجرافيك.

"إن الآباء الذين يمارسون الأفعال المحرمة يتوجهون إلى

أطفالهم ليشبعوا رغباتهم التي من المفترض أن يشبعها شركاء حياتهم، تلك الرغبات التي تتمثل في العلاقة الزوجية الحميمة، والصحبة، والمشاعر الرومانسية، وتلقي النصح، وحل المشكلات، والرغبة في تحقيق الذات، والتنفيس الوجداني" (إنجل ٢٠١٠، ٤٥).

لقد كانت الظروف التي عايشتها مع والديَّ أكبر من قدرة عقلي الصغير على استيعابها، فانفصلت عنهما عاطفيًّا، وبدأت ممارسة بعض العادات السيئة، مثل تدخين السجائر، وتناول المشروبات الكحولية، والشعور بالانزعاج حيال الأمور الجنسية، حيث لم أكن قد نضجت بالدرجة الكافية لأتمكن من فهمها. لقد كنت أعيش هذه التجربة وفق توجيهات عقلي الصغير، الذي كان لا يزال متأثرًا بأفعال والديَّ.

وبعد مرور عدة سنوات، عندما بدأت أدرك أنني وعقلي كيانان منفصلان (ومن ثم فإن تلك القصة التي أخبر بها نفسي ليست هي قصتي أنا)، بدأت الشعور بالتحرر؛ وهذا هو ما يمكنك أن تقوم به أنت أيضًا. أما الآن فيمكنني أن أستمتع باللحظة على الأقل في معظم الأحيان، وألا أعيش وأتصرف كرد فعل لتجاربي السابقة. ويمكنني أن أرى عقلي وهو يتخذ القرارات والخطط المستقبلية. وبعدها يمكنني غالبًا أن أتصدى لطريقة تفكيري، وأغير من توجهها إذا كانت تسير نحو اتجاه قهري وغير مثمر.

- ## جوي يفصل نفسه عن عقله

أقدم فيما يلي مثالًا آخر لحوار يتحدث فيه رجل أطلقت عليه اسم "جوي" مع شخصيته الفرعية المدمنة. وقد استمر "جوي" في إجراء هذه الحوارات فترة طويلة بما يكفي لكي يشعر بأنه كيان منفصل عن عقله. ولقد أطلق "جوي" على شخصيته الفرعية اسم "العقل".

جوي: لقد كنت غارقًا في الأفكار السلبية في عطلة نهاية الأسبوع الماضية.

العقل: إن هذه هي وظيفتي. لا بد من أن نفكر خاصة في الأمور الجنسية.

جوي: عندما أستيقظ في الصباح، وفي بعض الأوقات الأخرى، أستطيع أن أسمع بعض الأصوات السلبية التي تتردد داخلي وتحثني على كره ذاتي.

العقل: نعم! نعم! لا بد من أن تفكر، لا بد من أن تفكر!

جوي: لسنا مضطرين إلى التفكير طوال الوقت. يمكن أن يسود الصمت داخلنا.

العقل: لا. لا. لا يمكننا أن نتوقف. لا بد من أن نفكر باستمرار في الأمور المختلفة، ونتخيلها، ونخطط لها. لا يمكننا أن نتوقف.

جوي: يمكننا أن نتوقف، أو يمكننا على الأقل أن نأخذ قسطًا من الراحة؛ فهذا الأمر ليس بهذه الصعوبة.

العقل: العقل: هيا، هيا، هناك الكثير من الأمور التي يجب أن تفكر فيها.

جوي: يمكننا تسوية هذا الأمر من خلال ملاحظة أنفسنا، ونحن نفكر. كما أنه يعتريني الفضول تجاه معرفة السبب في انخراطك أحيانًا في الشعور بكراهية الذات بهذه الضراوة. ما الذي يجري في داخلك؟

العقل: يجب عليك أن تفكر في أمر ما. ومن السهل أن تفكر في الأخطاء التي ارتكبناها، سواء أكان ذلك قد حدث أمس أم منذ عشرة أعوام، أم منذ عشرين عامًا. فهذه الأمور سهلة للغاية، ويمكننا أن نفكر فيها.

جوي: حسنًا. يبدو أنه من السهل أن تطفو الأخطاء التي ارتكبناها على السطح أكثر من الأمور التي وقفت في القيام بها، لكن يمكنك أن تساعدني من خلال الإشارة إلى هذه الأمور وتذكيري بمشاهدتها.

العقل: العقل: ربما. عليّ أن أذهب، لديّ عمل عليّ القيام به، يجب أن أفكر.

جوي: عليك أن تحاول فقط. حاول أن تفكر في المشاهدة. هل ستفعل ذلك؟

العقل: حسنًا، سأفعل

•

لقد كان "جوي" يعني بكلمة "المشاهدة" أنه يريد أن يلاحظ أفكاره ويشاهدها، ويشعر بانفصال نفسه عن الأفكار التي تدور في عقله. إن العقل هو الذي يخلد تجاربك السابقة، ويجعلها تستمر في العيش داخلك.

تمرين: لاحظ أنك كيان أكبر من أفكارك

قد يستغرق هذا التمرين دقيقة واحدة، لكن يمكنك أن تأخذ وقتًا أطول من ذلك إذا أردت. فالأمر المهم هو أن تدرك إدراكًا تامًا أنك وعقلك كيانان منفصلان. اذهب إلى مكان خاص هادئ ذي إضاءة منخفضة، وبه أقل قدر ممكن من الضوضاء. واجلس بضع دقائق، وحاول أن توقف كل شيء، حتى عقلك. وكن مدركًا وجودك فقط. وحتى إن تمكنت من إيقاف عقلك مدة ثانيتين فقط، فلتفعل ذلك. وكن مدركًا وجودك فقط، وليس تجاربك السابقة. لا تفكر في أية تجارب سابقة، بل فكر في نفسك بمعزل عن أية عوامل خارجية.

ابدأ ممارسة هذا الأمر ثانية أو ثانيتين. فأنا لا أحاول الآن أن أحولك إلى ممارس تأمل، لكن يجب عليك أن تشعر بالفارق الهائل بين شخصيتك الحالية وتجاربك الماضية. وبمجرد أن تدرك أنك كيان منفصل عن تجاربك الماضية، يمكنك أن تبدأ الانفصال عن تلك التجارب الماضية والتحرر من سيطرتها عليك. وربما

تكون مدمنًا للأكل، لكن هذا الشخص لا يمثلك، أو ربما تعمل في وظيفة لا تحبها، لكنك أنت لست هذه الوظيفة.

توقف، وحاول أن تنظر لكي ترى الشخصية الفرعية التي تتحدث، وحاول أن تكتشف ما يجري. فإذا ما طرأت الصور والذكريات الجنسية إلى عقلك، فحاول أن تخلع اسمًا على تلك الشخصية الفرعية الكامنة في داخلك، وحاول أن تجري محادثة معها. وكن أكثر موضوعية مع نفسك، واسأل شخصيتك الفرعية عما يحدث. واسأل نفسك قائلًا: «أين ومتى بدأ هذا الأمر؟ وما الذي يتعين عليَّ القيام به من أجل التغيير؟».

إنني أستحثكم على القيام بهذا الأمر كل يوم طيلة شهر واحد في أثناء قراءة هذا الكتاب.

إن إحدى العبارات الرئيسية التي أرددها أمام الأشخاص الذين أعالجهم هي: "فلتتقلد وظيفتي"، فطبيعة عملي كمعالج هي مساعدة أية حالة على إلقاء الضوء على تجاربها الماضية الزائفة، والاعتقادات الخاطئة التي تدور في رأسها، حتى لا تفترض بشكل تلقائي أن أفكارها صحيحة دائمًا. وبالمثل عندما تعقد محادثة مع الشخصيات الفرعية الكامنة في داخلك، وتلاحظ أفكارك، يمكنك حينها أن تضطلع بمهمات عملي كمستشار علاجي، وتكشف النقاب عن تجاربك الزائفة والاعتقادات الخاطئة التي تدور في رأسك. وسوف يوفر لك هذا الكتاب الأدوات التي تحتاج إليها من أجل إزالة الغموض، أي ترى بوضوح الروابط الموجودة في ذهنك التي تتعلق بالأفكار الخاطئة، وكذلك ستساعدك هذه الأدوات على التحرر من أغلال السلوك الجنسي القهري.

وإذا وجدت نفسك تجلس وتقول: "ليست لديَّ تجارب ماضية"، فإن هذا الأمر يعني أنك تحاول إنكار ذلك. والجميع لديه تجارب ماضية. وإذا كنت تشعر بضرورة إنكار تجاربك الماضية، فهل هذا لأنك تريد أن تكون لديك تجارب أفضل؟ وحتى إن أصبحت لديك تجارب أفضل، فمن المهم ألا تحتفظ بها هي الأخرى، وذلك لأنك قد تحرم نفسك من تجربة أفضل من سابقاتها. واستمر في ملاحظة أفكارك التي تدور في عقلك، وعندما يقتضي الأمر حاول أن تقاومها وتتخذ موقفًا ضدها.

سوف نقوم في الفصل التالي ببعض أعمال التحري الأولية، للبحث عن أدلة للكشف عن قصتك الفريدة، أما الآن فيجب عليك أن تعمل على مقاومة عقلك حتى يمكنك أن توقف ذلك التفكير المفرط والمستمر الذي قد يؤدي إلى السلوك المدمر للذات، فراقب

نفسك ولاحظ أنك كيان منفصل عن عقلك، وعن أفكارك كذلك. وعليك أن تبدأ الشعور بأنك أكبر مما يخبرك به عقلك.

الفصل الرابع

التحقيق في الجرائم - مفاتيح لغز قصتك المتفردة

بالضبط كما يفعل المحققون في مسلسلات الجرائم، عليك أن تنظر إلى هذا الفصل باعتباره مغامرة ستكتشف من خلالها معلومات جديدة عن نفسك، وستكشف النقاب كذلك عن اللغز الغامض وراء قصتك. وعندما تبحر في قراءة هذا الكتاب، ستعرف ما أعنيه بكلمة "قصتك". إن سلوكياتك القهرية تعتمد على قصتك، وإذا كنت تريد أن تتعلم كيف تعيش حياتك بشكل مختلف، فعليك أن تغير من نظرتك إلى الأمور، وتنظر إليها نظرة أشمل، فهذه الفكرة هي ما يدور حوله هذا الفصل: التفكير في تجاربك السابقة، والنظر إليها نظرة موضوعية. ولتوضيح هذا الأمر، يمكننا أن نعيد صياغة مقولة لـ"ألبرت أينشتاين" ألا وهي: لكي تتمكن من حل مشكلة ما، يجب ألا تستخدم أسلوب التفكير نفسه الذي كان سببًا في إقحامك في هذه المشكلة.

قصة المدمن الموجود في داخلك: خيال وليست حقيقة

من خلال الكشف عن ماضيك، يمكنك كشف النقاب عن تجاربك السابقة؛ لكي تخطو الخطوة الأولى نحو إدراك أنك وتجاربك السابقة كيانان منفصلان، أحدكما عن الآخر. ولكي تتمكن من القيام بذلك، لا بد من أن تكون أشبه بالمحققين - تحتاج إلى أن تستكشف الحقائق لتصل إلى جوهر الأمر، والمقصود هنا أن تصل إلى جوهرك أنت. ومن خلال الكشف عن تلك التجارب، فأنت ستضعف من تأثير تجاربك السابقة فيك، وتزيد من قوة ذاتك؛ لكي تتمكن من العيش دون الرضوخ لسيطرة سلوكياتك القهرية. والأمر ليس سهلًا، ولكنك تستطيع أن تقوم به.

- ### راين يربط تجاربه الماضية بإدمانه للجنس

لقد كان "راين" لاعب بيسبول محترفًا، نشأ مع والدته التي لم

تكن تهتم به الاهتمام الكافي، ووالده الذي كان منغمسًا في ملذاته. لقد كان والد "راين" مندوب مبيعات، وكان دائمًا ما يدعي أن لديه الكثير من الأموال أكثر مما كان في حوزته في الواقع، ونتيجة لذلك كانت عائلته دائمًا ما تعيش حياة تفوق إمكاناتهم المادية. وعندما كان "راين" صبيًّا شعر بأن كل ادعاءات عائلته وتظاهرهم بالثراء كانت زائفة. وعندما فكر "راين" في تجاربه الماضية، اتضح له وجود علاقة بين نشأته في ظل غياب الشعور العاطفي بين والديه، وسلوكياته القهرية الجنسية الحالية.

ونظرًا إلى أن "راين" لم يشعر بوجود أية علاقة عاطفية تجمع بين أفراد أسرته، فلم يتمكن قط من أن يعرف كيف يمكنه أن تجمعه علاقة عاطفية مع الآخرين. فلم يتعلم "راين" سوى الادعاء، بالضبط كما كان يرى والده يفعل ذلك من قبل (عندما نكون صغارًا، نكون مثل الإسفنجة الصغيرة، نمتص كل التصرفات التي يأتي بها آباؤنا). وعلى الرغم من أن "راين" قد أدرك عندما كان صغيرًا أن حياته العائلية كانت زائفة، فإنه لم يكن يعرف أسلوبًا آخر للحياة. ونتيجة ذلك، عندما كبر استمر في تلك الحياة الزائفة المليئة بالادعاءات، ولم يكن يعرف كيف يمكنه أن يتواصل بشكل حقيقي مع امرأة.

لقد سعى "ريان" إلى تحقيق شيء من الاستقرار في حياته، وتزوج، ولكن نظرًا إلى أن الزواج قد بني على الادعاءات والمظاهر، وليس على الحميمية، فبعد أن أنجبت زوجته أطفالها، أصبحت "مجرد" أم مشغولة برعاية أطفالها، تعد لهم الغداء، وهي تضع بكرات الشعر في شعرها، ووجهها يخلو من أية مساحيق للتجميل. وتصوراته بخصوص الصورة التي "ينبغي" أن تكون عليها زوجته قد تحطمت؛ لذا سعى "راين"، كما فعل والده من قبل، بحثًا عن تكوين علاقة مع نساء أخريات.

ومن خلال كشف النقاب عن تجاربه الماضية، تمكن "راين" من ملاحظة كيف خلفت المظاهر الخادعة وغياب العلاقة العاطفية بين أفراد الأسرة ندبة عاطفية في حياته أثرت فيه،

وحاول أن يتخلص من آثارها من خلال دوافعه الجنسية القهرية. وكانت تلك الندبة العاطفية الداخلية هي العنصر الرئيسي لقصة "راين"، تلك القصة التي تحتاج إلى أن تعاد صياغتها كليًّا. فمن خلال تظاهر والد "راين" بأن أسرته كانت تعيش حياة مثالية على عكس الحقيقة، عزز الحياة الخيالية الزائفة بدلًا من تلك الحياة الحقيقية التي تملؤها الحميمية.

ربما تعتقد أن فترة طفولتك ومراهقتك قد انقضت ولم يعد لها تأثير فيك في الوقت الحالي. هذا خيال وليس حقيقيًّا، والحقيقة هي أنك عندما كنت صغيرًا، مثل "راين"، أو "بوبي"، أو "كارلا"، أو "سوزي" عندما كانوا صغارًا، إذا رأيت والدتك ووالدك وهما يتعاملان فيما بينهما باحترام ومودة، فإنك ستنشأ في ظل نموذج إيجابي لعلاقة الرجل بالمرأة، أما إذا كان والدك لا يعامل والدتك باحترام، أو يدخل المنزل وهو غاضب وثمل، ويتعامل مع والدتك بأسلوب وحشي، فإنك ستنشأ في ظل نموذج مختلف لعلاقة الرجل بالمرأة، فهناك الكثير من الاختلاف بينهما، وكل من يقرأ هذا الكتاب له قصة وتجارب سابقة فريدة. وعندما تفهم تجاربك السابقة، وتلك القصة التي تولدت عنها، فإن هذا يعطيك القوة لاكتشاف الأحداث الماضية وتبعاتها التي لا تزال تسمح لهم دون وعي بالسيطرة عليك من خلال سلوكياتك القهرية.

- ## كيث وعضوة فريق المشجعات

كان "كيث" رجل أعمال ناجحًا لم يُكتب لزيجته النجاح. وعندما كان صغيرًا، لم يهتم به والداه، ودائمًا ما كانا يتركان أمر رعايته لجليسة الأطفال. وعندما بلغ اثني عشر عامًا، كان "كيث" صبيًّا جميل المحيا. وذات يوم كانت من ترعاه جليسة أطفال جديدة، وهي فتاة جذابة شقراء الشعر تبلغ من العمر ستة عشر عامًا، تنتمي إلى فريق

المشجعات (إننا لا نقصد أن نكون متعصبين ضد المرأة عند ذكر عضوة فريق المشجعات؛ ففي الحقيقة هناك العديد من الرجال لديهم هوس شديد بالمشجعات). وقد بدأت مداعبة "كيث"، وانتهى بها الأمر إلى ما هو أكثر من ذلك.

وعندما دخل "كيث" في علاقة غير شرعية مع تلك الجليسة خلال تلك الفترة الحرجة من مراحل تكوين شخصيته، أصبحت هي مرجعيته في العلاقات مع النساء. وعلى مدار عام، شكلت تلك التجارب التي خاضها "كيث" معها، أفكاره عن الصورة التي "من المفترض" أن تكون عليها العلاقة الحميمية والحب. ونستطيع أن نقول بعبارة أخرى إن تلك التجارب الشخصية الماضية الخاصة بـ"كيث" قد حددت فكرته عن الحب والعلاقة الحميمية في حياته.

سر على نهج محققي الجرائم فيما يتعلق بتجاربك الماضية الفريدة

ربما تكون قد قرأت عن "كيث"، وربما تقول لنفسك: "إنني أود أن توجد مثل هذه المشجعة في ماضي حياتي"، فإذا مررت بعلاقة مماثلة في حياتك، فربما تفتقد الشعور بالحميمية الحقيقية في تجاربك السابقة. وربما تَعْلق مثل "كيث" بمجموعة من السلوكيات القهرية التي تمنعك من الدخول في علاقة زوجية مُرضية، ومن التركيز على عملك بشكل صحي طبيعي، ومن تحقيق الكثير من النجاحات في حياتك قدر المستطاع.

وعندما تستقصي تجاربك الشخصية كالمحقق، وتفك طلاسمها، يمكنك حينها أن تزيل النقاب عن قصة حياتك، وهذه هي الخطوة الأولى لكي تفهم أنك وقصتك كيانان منفصلان، وإدراك هذه النقطة

هو أمر حيوي؛ لأن تلك التجارب التي مررت بها في أثناء فترة طفولتك، والأثر الذي تركته في داخلك، لم تعد ذات صلة. والتصرف في ضوء هذه التجارب الماضية يشبه التصرف وفقًا لعملية البرمجة التي خضعت لها وأنت طفل، فهذه الطريقة بائدة العهد. وعملية استعراض ماضي حياتك التي (يطلق عليها المعالجون اسم "معرفة تاريخك الماضي") سوف تمنحك المعلومات التي تحتاج إليها لتجدد أسلوب البرمجة القديم هذا، وتتمكن من تحديثه. وقد عرضت لك حتى الآن نظرة عامة مبسطة لما يمكن أن تكشفه عملية فحص تجاربك الماضية، وسوف ترى لاحقًا في هذا الفصل بعض العينات المنتقاة من الأسئلة المحددة التي طلبت من زبائن عيادتي أن يجيبوا عنها في هذا الفحص. والهدف من ذلك بالنسبة إليك هو أن تتصرف مثلما يفعل محققو الجرائم؛ لكي تزيح النقاب عن الحقائق، حتى تصل إلى جوهر الأمر، وهو حقيقتك أنت.

لقد أصبحنا مثل محققي الجرائم الآن، وأنا أبحث بصحبتك عن أدلة على الأسباب الأساسية لسلوكياتك القهرية. وكما يحدث في أية قصة بوليسية، نجد أن عمل المحققين شائق وممتع. وسوف أوفر لك معايير البحث، وستقوم أنت ببذل الجهد المطلوب. ويمكنك أن تنظر إلى عملية البحث التي تقوم بها من أجل أن تزيح الستار عن تجاربك الماضية باعتبارها أشبه بالبحث عن الأسباب الأساسية لمشكلات سلوكياتك القهرية في محرك البحث جوجل.

أجب عن تلك الأسئلة، وإن لم تكن لديك إجابة فورية، فلتفكر فيها مليًّا، ولاحظ الأفكار التي تطرأ على عقلك الآن وفيما بعد. واكتب ملاحظاتك على إجاباتك في ورقة، أو اكتبها على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو فكر في الإجابات فحسب. وسوف أضيف إليك بعض الإشارات التي تساعدك على معرفة ما تريد معرفته، ومن ثم سوف تكون لديك أدلة لفهم سبب تصرفك على هذا النحو. وتذكر أنك تبحث عن المعلومات، وليس عن أدلة تدعم رأيك، فالمقصود من عملية تقصي الذات هذه هو مساعدتك من أجل أن تساعد نفسك، وليس من أجل أن تنتقد نفسك أو الآخرين. وضع

في اعتبارك أن والديك قد فعلا ما بوسعهما. ومعرفة تاريخك الماضي ليست وسيلة لإلقاء اللوم.

إن المدمن الكائن في داخلك ليس عدوك، ولكنه خصم جدير بالاحترام. فشخصية المدمن في داخلك تعتقد أنها في الواقع تساعدك، لكنها خدعة حاكها عقلك، وهي قصة زائفة. وكشف النقاب عن تجاربك الماضية، يكشف لك الحقائق. فانظر إلى الأمر بشكل محايد، كأنك ترى شخصًا آخر شاهدًا على حياتك الخاصة، وعلى المدمن المتفرد الكائن في داخلك، وبهذه الطريقة يمكنك أن تدافع عن نفسك وذاتك الإدمانية، كأنك محامٍ متفهم ومدرك لأبعاد قضيته، والآن فلنبدأ.

معرفة تاريخك الماضي

إن تدوين سلوكياتك، أو التفكير فيها، أو في المدة التي قضيتها في القيام بها، هو أمر صعب للغاية، لكن تدوين أي سلوك والتفكير فيه هو خطوة أساسية نحو تغييره. وعندما يأتي إليَّ شخص يعاني السلوكيات القهرية الجنسية، فإنني أقوم بتوجيه بعض الأسئلة إليه من أجل الوصول إلى الحقيقة. وعندما توجه إلى نفسك الأسئلة، فإنك تتقمص شخصية المحقق، وكأنك "شيرلوك هولمز" تعمل على حل قضية ما، تحتاج إلى إيلاء الإجابات عن الأسئلة والوصول إلى مفاتيح حل اللغز اهتمامًا وثيقًا. إنها تمثل قطع الأحجية الخاصة بتفكيرك وتصرفك على هذا النحو، وسبب اختلاقك تلك القصة التي تعيش في أحداثها الآن، فلتمسك الآن بدفترك أو مفكرتك، أو اجلس أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وأجب عن تلك الأسئلة التالية على أفضل وجه قدر استطاعتك.

كيف ظهرت سلوكياتك الجنسية القهرية؟

فلنبدأ التفكير في بعض الأسئلة لتطرحها على نفسك بخصوص ماضيك؛ فمن شأنها أن تساعدك على معرفة متى بدأت سلوكياتك

الجنسية القهرية، وهذا سيساعدك على فهم سبب وكيفية اختلاقك تلك القصة التي تخبر بها نفسك عن إدمانك الجنسي.

ربما كنت تشعر بالوحدة وأنت صغير، وعثرت على المواد الإباحية التي كان يشاهدها والدك، أو ربما جُرحت مشاعرك في بداية المرحلة الثانوية نتيجة رفض تلك الفتاة لك، والتي كنت تفكر فيها سنوات، ومن ثم قررت أن الأكثر سهولة بالنسبة إليك تخيل مرافقتك امرأة ما، بدلًا من خوض غمار تلك التجربة مرة أخرى، والتعرض للرفض من جديد. فإذا لم تكن تعرف متى بدأت سلوكياتك الجنسية القهرية، فما عليك سوى أن تحاول أن ترى الأحداث التي مررت بها في حياتك من منظور جديد ومدروس، كأنك محقق جرائم محنك.

إنني أريد أن أؤكد أنك إذا ما دونت إجاباتك عن كل هذه الأسئلة، فقد تكتشف أن إدراكك لتجاربك الماضية يتعمق، وقد تبدأ النظر إلى نفسك بالمزيد من التعاطف. فخذ ما تحتاج إليه من الوقت للإجابة عن تلك الأسئلة، وحتى إذا كنت تحتاج إلى بضعة أيام للكشف عن التفاصيل، فعليك أن تستمر في المحاولة. فالأمر يستحق ذلك، و"شيرلوك هولمز" نفسه كان عليه أن يبحث عن مفاتيح لحل ألغاز قضاياه.

- كم تبلغ من العمر الآن؟ ومنذ متى وأنت تقوم بالسلوكيات الجنسية القهرية نفسها، أو بسلوكيات جنسية قهرية مختلفة؟
- هل مارست لعبة الطبيب عندما كنت طفلًا؟ هل بدأت سلوكياتك القهرية مع إحدى جاراتك من الفتيات؟
- ما المصادر التي تعرفت من خلالها على الجنس؟ أي من أين استقيت معلوماتك عنه؟ هل "تحدثت" (عن الجنس) مع والديك أو مع شخص آخر مسئول؟
- هل كان الأطفال الآخرون يتحدثون عن الجنس؟ ماذا كانوا يقولون لك؟ هل كان ذلك يخيفك أم يثيرك؟
- هل كان هناك أي شيء جيد فيما تعلمته بخصوص

الجنس؟

- هل حاولت التنفيس عن شعورك بالاستثارة بأية وسيلة عندما كنت صغيرًا؟ كم كان عمرك وقتها؟
- هل تغير أي شيء في داخلك عندما مارست الجنس في إطار شرعي للمرة الأولى؟ هل أثر ذلك في شعورك بالاستثارة؟ وبخصوص الشعور بالنشوة؟ ما الذي تغير في كيفية شعورك تجاه نفسك قبل ممارسة الجنس وبعده؟
- هل كنت وحيدًا في مرحلة المراهقة؟ وهل جرحت الفتيات مشاعرك؟
- هل تشعر بأنك محتاج إلى الاستمرار في مرافقة السيدات سيئات السمعة، والتنفيس عن نفسك بنفسك، أو مشاهدة المواد الإباحية المصورة من أجل الوصول إلى الإشباع الجنسي؟ إن النساء اللائي يوجدن في المواقع الإباحية، ونوادي التعري، والبيوت سيئة السمعة،يتظاهرن بأنهن يحببنك. ووظيفتهن هي أن يحبكن أدوارهن حتى يتمكنَّ من سلب أموالك، فماذا تفعل أية امرأة في نوادي التعري عندما تنفد أموالك؟ أنت تعرف الإجابة عن ذلك.

ربما تكون قد جُرحت مشاعرك عندما كنت صغيرًا مرارًا وتكرارًا، نتيجة تعرضك للرفض من قبل والديك، أو تعرضك في مرحلة لاحقة من حياتك للرفض على أيدي النساء اللاتي كنت ترغب في الارتباط بهن. وربما كنت محتاجًا إلى طريقة أخرى لتصل بها إلى تلك الحالة من الإشباع. وقد تعتقد أنك تحتاج إلى تخيل فتاة ما تريد مرافقتك حقًّا. وربما تكون تلك هي القصة التي ما زلت تخبر نفسك بها حتى الآن.

هل هناك علاقة بين مهنتك وإدمانك؟

لقد قال لي أحد زبائني: "إنني أحب وظيفتي؛ وذلك لأن الوقت الذي أقضيه فيها يمضي سريعًا، وتحل إجازة نهاية الأسبوع على

الفور"، فحدثت نفسي قائلًا: إن هذا الرجل يجاهد طيلة خمسة أيام في الأسبوع، من أجل الوصول إلى إجازة نهاية الأسبوع، حيث يعتقد أنه سيقضي وقتًا ممتعًا فيها. وهذا ليس هو ما أريده لزبائني، أو لمن يقرأون هذا الكتاب.

- **هل تشعر بالسعادة وتبتسم كثيرًا عند وجودك في مكان عملك؟ أم تتمنى أن تدق الساعة الخامسة وينتهي الدوام؟**
- **إن بعض الأشخاص يعملون في مجال المبيعات؛ حتى لا يخضعوا لوقت دوام محدد؛ ليتنسى لهم الذهاب إلى النوادي، أو إلى متاجر المواد الإباحية. فما الدور الذي لعبه إدمانك في اختيار وظائفك؟**

إن أحد أهدافك من وراء قراءة هذا الكتاب وتطبيق ما ورد فيه، قد يكون هو تعلم كيفية تحويل الطاقة التي تستهلكها في إدمانك الجنسي إلى سلوك ناضج إيجابي، بما في ذلك الإجابة عن هذا السؤال الكبير، وهو: ماذا تريد أن تفعل في حياتك؟

ما حالتك الاجتماعية الحالية والماضية؟

إن التفكير في علاقاتك الماضية قد يعطيك بعض الدلائل بخصوص أنماط علاقتك وسلوكك:

- **هل رافقت إحدى الفتيات عندما كنت في المدرسة الثانوية؟ هل كنت محبًّا للرياضة، أم كنت شخصًا محبًّا للعلوم، أو ألعاب الفيديو والإنترنت؟ أم أنك كنت منطويًا على نفسك للغاية، حتى إنك لم تتعرف على أية مجموعة؟**
- **هل كنت مرعوبًا من التحدث إلى الفتيات؟ أم أنك كنت شخصًا اجتماعيًّا؟ هل كنت تذهب إلى الحفلات الموسيقية؟ أم كنت شخصًا منعزلًا؟**
- **هل يمكنك أن تتخيل أنك تستبدل بالمشاعر التي تشعر بها وأنت بمفردك مشاعر حميمة تجاه شريك حياتك؟**

إن إجاباتك عن تلك الأسئلة ستؤثر في رؤيتك الجنس في الوقت الحالي، فالجميع بمن فيهم أنت يحيون حياتهم في ضوء تجاربهم الماضية.

هل تمارس هوايات غير مسببة للإدمان؟

عندما كنت أسأل أصحاب الحالات الجديدة التي كانت تأتي إليَّ طلبًا للعلاج عن هواياتهم، كانوا عادة ما ينظرون إليَّ بدهشة، كأنهم يقولون: "ماذا تظن أنني أفعل؟ إنني أذهب إلى النوادي للنظر للفتيات، أو أتصفح المواقع الإباحية". إن الكثير من مدمني الجنس يهملون ممارسة بعض الهوايات "المنتظمة"، أو المشاركة في أية أنشطة أخرى باستثناء الجنس. أجب عن تلك الأسئلة:

- ماذا تقرأ؟ هل تقرأ من أجل الشعور بالمتعة أم من أجل الحصول على المعلومات فحسب؟
- هل تمارس أنشطة بدنية؟ هل تمارس التمرينات الرياضية؟
- ما نوع الأفلام التي تحب مشاهدتها؟
- إذا لم يكن لديك أية هوايات غير جنسية، فهل يمكنك أن تفكر في ممارسة بعض الهوايات التي قد تروقك؟

إذا أجبت بـ "لا" عن السؤال الأخير، فربما لا تستطيع التفكير في أية أنشطة ممتعة أخرى؛ وذلك لأن إجابتك الأقوى تكون دائمًا هي "إنني أشاهد المواد الإباحية". استمع إلى إجابة أخرى وانظر حولك، هناك الكثير من الأنشطة الممتعة والمثيرة المتاحة أمامك، فالأنشطة "الممتعة" موجودة في كل مكان من حولك.

ما تأثير سلوكياتك القهرية على الصعيد المالي الخاص بك؟

إنني لا أعني بكلمة "التأثير على الصعيد المالي" الأموال التي تنفقها على المواد الإباحية والسلوكيات الجنسية القهرية الأخرى فقط، على الرغم من أنه قد تكون مبالغ مالية كبيرة. والوقت الذي تقضيه في مشاهدة تلك المواد الإباحية، كان يمكنك أن تقوم فيه بأي نشاط يدر عليك المال، فهناك الكثير من الحالات التي عالجتها على مدار العديد من السنوات ممن أهدروا مئات الآلاف من الدولارات على سلوكياتهم الجنسية القهرية. فكر فيما يلي:

- كم تقضي من الوقت في التفكير في الجنس؟
- كم تقضي من الوقت منغمسًا في سلوكياتك الجنسية القهرية؟
- كم تنفق من المال على سلوكياتك الجنسية القهرية؟
- هل يأخذ الوقت الذي تقضيه في التفكير في السلوكيات القهرية الجنسية والانخراط فيها، من الوقت الذي كان بإمكانك القيام فيه بعمل مثمر وكسب المال، أو الانخراط في ممارسة إحدى الهوايات الممتعة، أو في إيلاء اهتمام أكبر لعلاقاتك الحميمة مع زوجتك؟

كيف يمكن أن تكون لتاريخك العائلي صلة بإدمانك؟

تذكر، وهذا أمر مهم للغاية، أن والديك بذلا قصارى جهدهما في ظل الظروف التي واجهتهما. ومعرفة تاريخك الماضي يدور حول فهمك مدى تأثير ما يحدث في حياتك، وفي المضي قدمًا. وتذكر أنك تسعى إلى الحصول على المعلومات، وليس على أدلة تدعم رأيك، فاطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- هل كان والدك ووالدتك يعيشان حياة اجتماعية نشطة؟
- هل دعيت إلى أحد التجمعات الاجتماعية؟ هل كان يتم تقديم بعض المشروبات الكحولية هناك؟
- هل كان لدى والدك أصدقاء؟ هل شعرت والدتك بالضيق

منه؛ لأنه كان يريد الذهاب إلى حضور مباريات البيسبول، أو ليلعب لعبة الورق مع أصدقائه؟

- هل كان لدى والدتك صديقات؟
- هل تتنقل عائلتك كثيرًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف يمكن أن يؤثر ذلك فيك؟

إذا كنت، وأنت صغير، مضطرًّا إلى التنقل كثيرًا من مكان إلى مكان، فربما تكون مشاعرك قد جُرحت، عندما كنت تُجبر على ترك أصدقائك والابتعاد عنهم، فإذا لم تتمكن من قبل من تكوين صداقات في أثناء طفولتك، فمن الصعب أن تدرك كيف تكون صديقًا حميمًا لزوجتك. ومع ذلك يمكنك أن تتعلم تلك المهارات الاجتماعية اللازمة من أجل المحافظة على أواصر الصداقة والمودة.

هل مررت بأحداث صادمة في حياتك من قبل؟

إن الأحداث الصادمة التي مررت بها يمكنها أن تؤثر في نظرتك إلى الجنس، وتؤدي إلى اتباع سلوكيات التأقلم مثل الإدمان الجنسي.

وها أنت تفكر:

- هل كانت هناك أية ممارسة محرمة بينك وبين أي فرد من أفراد عائلتك من قبل؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل كانت هناك أية عواقب؟
- هل لديك أي إخوة أو أخوات؟ هل تعرضت للإساءة من أي نوع؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل كانت تلك الإساءة إساءة لفظية أم جسدية أم جنسية، أم مزيجًا بين ذلك؟
- هل تعرضت للعنف؟ متى كان ذلك؟ وعلى يد من؟ هل تعرضت للإساءة اللفظية كثيرًا؟ هل تعرضت للضرب، أو لأية إساءة جسدية بأي شكل من الأشكال؟
- هل تعرضت للتحرش الجنسي من أحد والديك أو من أحد

أفراد عائلتك؟

- **هل شعرت بالغضب أو بالإحباط من تلك المعاملة التي تلقيتها من أحد والديك أو من المعيل الرئيسي لك، من الشخص الذي كان من المفترض أن تثق به أكثر من أي شخص آخر في هذا العالم؟**

إذا اعتدى شخص ما عليك بالضرب، أو أثار خوفك عندما كنت طفلًا، فقد تميل إلى العزلة حتى بعد مرور العديد من السنوات؛ الأمر الذي قد يؤدي إلى قضائك أوقاتًا غير هادفة وغير منظمة. وإذا ثبت أن والديك غير جديرين بالثقة، أو إذا كنت قد تعرضت للضرب أو للإساءة اللفظية أو الجسدية، فمن المحتمل أن تميل إلى العزلة التي تؤدي إلى الإدمان. ويميل الأفراد إلى أن يتواصل بعضهم مع بعض، فإذا ما تعرضنا لبعض العوامل القهرية نتيجة الظروف (بما في ذلك التعرض لصدمة ما)، فإننا قد نميل إلى العزلة، واختلاق القصص، وتخيل مرافقتنا بعض الفتيات؛ وذلك لأنه قد يبدو لنا أن التواصل مع أشخاص غير حقيقيين هو أمر أكثر أمانًا وسهولة، ونجد أن العديد من الأشخاص الذين تعرضوا للتحرش الجنسي على يد أحد أفراد العائلة، يصبحون مدمنين للجنس؛ وذلك نظرًا إلى شعورهم بالخزي. "على الرغم من أن الشعور بالخزي يرتبط في أحيان كثيرة بالتعرض للإساءة الجسدية، فإنه قد ينتج عن أي نوع من أنواع الإساءة" (ناوار ٢٠٠٢، ٧٨).

هل رأيت كيف يقودك تعرضك للاعتداء إلى "تقسيم نفسك إلى أجزاء منفصلة" (رجل لطيف من الخارج، ولكنه معذب داخليًّا)، أو يقسمك إلى ما يبدو كأنه شخصيتان مختلفتان، حيث يدفعك إلى العزلة والخوف من الدخول في علاقة حميمة مع الآخرين؟ لقد أخبرني الكثير من أصحاب الحالات ممن يترددون على عيادتي بأنهم يشعرون بأنهم شخصان منفصلان.

هل يتناول أحد أفراد عائلتك المشروبات الكحولية؟

على الرغم من أن إدمان الكحوليات ليس السبب الوحيد في إدمان الجنس، فإن الدراسات قد أظهرت أن هناك علاقة قوية بين إدمان الجنس وتعاطي المخدرات (آدمز وكارنز ٢٠٠٢)، كما رأيت باستمرار مع العديد من الحالات التي تتردد على عيادتي أن هناك علاقة قوية بين إدمان الجنس وتناول المشروبات الكحولية. فكر في تلك الأسئلة عن المشروبات الكحولية:

- **كيف كان يتصرف والداك عندما يتناولان تلك المشروبات الكحولية؟**
- **ما انعكاس ذلك على مشاعرك؟**
- **ماذا كنت تفعل حيال ذلك؟ ربما تكون قد غادرت المنزل، أو ربما تكون قد اختبأت بعيدًا عنهما، أو ربما وجدت بعض المواد الإباحية التي تشغلك عن التفكير في هذا الأمر.**
- **هل تتناول المشروبات الكحولية؟**

هل هناك علاقة بين التواصل الاجتماعي والإدمان الجنسي؟

إن البشر كائنات اجتماعية، وعندما تغيب الروابط الاجتماعية، فإننا نسعى بشتى الطرق إلى استعادة تلك الروابط. وإذا كنت تشعر بالعزلة، فربما تسعى إلى التواصل مع الآخرين بشتى الطرق، كأن تدخل إحدى غرف الدردشة.

عندما يتم التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، ويكون الغرض منه الحديث في الأمور الجنسية، فإن العديد من الأشخاص الذين تتواصل معهم يجلسون أمام أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم ينفسون عن مشاعر الإثارة التي يشعرون بها. وقد أخبرني الكثير من الزبائن الذين يترددون على عيادتي طلبًا للعلاج بأنه في كثير من الأحيان التي تظن فيها أنك تتحدث مع امرأة ما عبر الإنترنت، أو عندما "تجري مكالمة جنسية" مجانية معها في إحدى غرف

الدردشة، يكون من يتحدث معك في الحقيقة رجلًا، ولكن هذا الرجل ليس شاذًّا. ربما تتساءل عن سبب قيام رجل ما بمثل هذا الفعل، إن الكثير من زبائني يشعرون بالوحدة والعزلة، حتى إنهم لا يستطيعون أن يجروا حوارات جنسية مع فتيات في غرف الدردشة عبر الإنترنت؛ لذا فهم يدعون أنهم سيدات، ويدخلون في حوارات مع الرجال، بينما هم ينفسون عن مشاعر الإثارة التي يشعرون بها. وعندما كان زبائني يسمعون عن هؤلاء الرجال الذين يدعون أنهم نساء عبر الإنترنت، كان ذلك يساعدهم على التخلص من قيود هذا العالم الخيالي الذي أحاطوا بها أنفسهم. لقد أخبرني أحد زبائني ذات مرة قائلًا: "لقد أفسدت عليَّ الصورة المرتسمة في خيالي يا جورج؛ فأنا الآن وفي كل مرة أدخل فيها في حوار جنسي مع امرأة ما في إحدى غرف الدردشة، فإنني أتساءل ما إذا كانت من أتحدث معها امرأة حقًّا أم أنه مجرد رجل يعاني اضطرابات".

هل تشعر بالذنب عند التفكير في الجنس؟

إن أحد العناصر التي تسهم بشكل كبير في الإصابة بالإدمان الجنسي هو الشعور بالذنب، فبعض العائلات تنظر إلى الجنس باعتباره أمرًا سيئًا وفاحشًا. وعندما كنت مدمنًا للجنس، كنت أميل إلى التواصل مع شخص ما يريد التواصل معي بالفعل؛ فقد كان شعوري بالذنب يدفعني إلى الإدمان، وهذا الأمر صحيح في المجمل، حيث إن الشعور بالذنب يدفعك إلى الإدمان. فاسأل نفسك قائلًا:

- **كيف كان يتم تناول موضوع الثقافة الجنسية في عائلتك؟**
- **ما الدور الذي لعبه الشعور بالذنب في حياتك؟**

لقد كان يتردد على عيادتي بعض الرجال من المفترض أنهم يعيشون حياة زوجية طبيعية، لكن إدمانهم تلك النشوة التي يشعرون بها جعلهم يقومون ببعض الأفعال غير السوية للشعور

بهذه النشوة مرة أخرى.

هل تنتابك أفكار مخيفة أو غير سوية؟

إن إجاباتك عن الأسئلة الموجودة في هذا الجزء قد تكون إشارات تحذيرية تدل على أنك تحتاج إلى استشارة أحد المختصين، وعدم الاكتفاء بقراءة هذا الكتاب. اطرح على نفسك هذه الأسئلة:

- **هل راودتك أية أفكار تتعلق بإيذاء نفسك أو الآخرين؟**
- **إلى أي مدى ترى أن أفكارك غير سوية مقارنة بالأشخاص الذين تعرفهم في محيط عملك، أو داخل دائرة أصدقائك؟**
- **هل تتمنى أن تكون في عداد الموتى؟**
- **هل وجدت نفسك تفكر في أنك تود إيذاء نفسك أو إيذاء شخص آخر؟**
- **هل أنت مدمن أي شيء آخر، أو سلوكيات أخرى مدمرة للذات؟**
- **هل تتعاطى المخدرات والمشروبات الكحولية حتى الثمالة وفقدان الوعي بما يدور من حولك؟**
- **هل تفرط في تناول الطعام إلى درجة تصل إلى إصابتك بالسمنة المرضية؟**

فكر في تجاربك الماضية

لقد شكلت تجاربك السابقة شخصيتك، فسلوكياتك الجنسية القهرية لا تتعلق بالجنس فقط، بل تتعلق كذلك باحترامك لذاتك، وهي تتعلق بأي شيء قد حدث لك، خاصة تلك التجارب السلبية التي دفعتك إلى البحث عن إستراتيجية للتأقلم مثل مرافقة النساء سيئات السمعة، أو استخدام الإنترنت من أجل مشاهدة تلك المواد الإباحية.

إنك تحتاج إلى معرفة كيفية تحويل تلك الطاقة الناجمة عن تلك التجارب السلبية التي مررت بها إلى سلوك إيجابي ناضج، وفكر رصين، وعمل مثمر، فهل يمكنك أن تفكر في أي شيء آخر تود القيام به غير تلك السلوكيات الجنسية القهرية؟

ليس من السهل أن تتوقف عما تقوم به، وقد ينتابك شعور عميق ومزعج وقاسٍ يخبرك دائمًا بأنك لا تستطيع أن تتوقف عن ذلك الأمر، فقد تتحدث شخصيتك الفرعية المدمنة قائلة: "لا بد من أن تفعل ذلك، لا بد من أن تتصفح المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت، لا يمكنك أن تتغير". ومع ذلك إذا كنت تمارس تقنية الحوار مع ذاتك المدمنة على خشبة مسرحك الداخلي الموضحة في الفصل الثاني، فقد يمكنك أن تبدأ التخلص من سيطرة دوافعك القهرية عليك.

لقد تغيرت، كما قد تعاملت مع المئات من الحالات التي غيرت من سلوكياتها الجنسية القهرية. ويمكنك أن تتغير أنت كذلك، فقد تحتاج خلال هذه المرحلة إلى استخدام بعض التقنيات المعينة لتساعدك خلال عملية التغيير، وتقنيات أخرى تساعدك على البقاء في حالة من اليقظة والتركيز بمجرد أن تغير من سلوكياتك هذه. والتمرين التالي هو تقنية من شأنها أن تساعدك على إجراء التغيير.

تمرين: اكتشف مؤشر النضوج الخاص بك(اختبار اللحية)

يمكنك أن تقوم بهذا التمرين خلال عدة ثوانٍ، وفي أي وقت عندما يتطلب الأمر. ضع راحتي يديك المفتوحتين على خدك، وحركهما من عند رقبتك إلى أعلى باتجاه عينيك (عكس اتجاه نمو شعر وجهك). فإذا أحدث ذلك الأمر صوتًا عاليًا، فهذا دليل على أنك رجل بالغ، وأطلق على هذا اسم اختبار اللحية. إنني عادة ما أقوم بهذا الأمر عندما أجد أنني أنظر إلى امرأة نظرة متدنية سطحية، أو عندما ألاحظ أنني أشعر بأنني شاب، أو رجل غير ناضج. وهو اختبار بسيط يمكنك أن تقوم به في أي مكان، أو في أي وقت لكي تتذكر أنك شخص بالغ. فجرب اختبار اللحية، أو ابحث لنفسك عن طريقة خاصة بك أنت، فذلك الاختبار سيؤتي ثماره، إذا جربته.

وأنت لست مضطرًّا إلى أن تعيش خاضعًا لسيطرة تجاربك الماضية. إذ لم يعد لديك بثور في وجهك، بل لديك لحية الآن، وعندما تفركها، فإنها تحدث صوتًا عاليًا. وفي بعض الأوقات التي أجلس فيها في أحد المطاعم، وتسألني زوجتي قائلة: «أين هي؟»، قد أرد عليها بمنتهى البراءة قائلًا: «ماذا تقصدين؟»، ثم تقول زوجتي إنها رأتني أقوم باختبار اللحية، وقد ننظر حولنا لرؤية تلك المرأة التي قد يكون إدماني دفعني دون وعي إلى أن أنظر إليها نظرة متدنية سطحية. لقد قمت كذلك باختبار اللحية عندما قضيت أكثر من ثلاث ثوانٍ أنظر إلى امرأة ما. لقد أطلقت على هذا الأمر اسم «قاعدة الثواني الثلاث». فلم أكن حتى أشعر في بعض الأحيان بأنني أقوم باختبار اللحية، لقد أصبح سلوكًا إيجابيًّا أقوم به دون وعي لكي أتخلص من تأثير تجاربي الإدمانية السابقة.

سيكون من المفيد بالنسبة إليك اعتماد اختبار اللحية، أو اتباع طقوس خاصة بك لتذكرك بأنك قد أصبحت شخصًا ناضجًا، إن طقوس التذكير هذه هي عبارة عن سلوك بسيط يحثك على أن تتذكر أنك لم تعد تحتاج إلى الانخراط في تلك السلوكيات التي تتسبب لك في المزيد من المعاناة. بينما تقوم بالكشف عن تجاربك السابقة فيما يخص سلوكياتك القهرية، وبينما تقرأ هذا الكتاب وتطبق ما جاء فيه، وتتعلم أنك وعقلك كيانان منفصلان، وكذلك أنت وذلك المدمن الكائن في داخلك، ربما تحتاج إلى إيجاد أو خلق طرق جديدة للتعامل مع سلوكياتك الجنسية القهرية. واختبار اللحية هو إحدى الطرق التي قد تساعدك على البقاء على المسار الصحيح نحو الحرية.

وسوف نستعرض في الفصل التالي خطوة أخرى من شأنها أن تمكنك من التوقف عن النظر إلى نفسك باعتبار أنك مدمن، وتجعلك تنظر إلى نفسك بمزيد من التقدير.

الفصل الخامس

ما الصحيح دائمًا: معرفة ذاتك الجوهرية

عندما تكون لديك رغبة جنسية قهرية، فإن إدراك الشيء الصحيح دائمًا، يمكن أن يعيدك إلى ذاتك مرة أخرى؛ حتى تتمكن من السيطرة على نفسك. وسوف يوضح لك هذا الفصل كيف تكون تقنية "ما الشيء الصحيح دائمًا" مناسبة من شأنها أن تساعدك على البقاء في اللحظة الحالية حتى لا تتخذ ردة فعل سلبية.

إدمانك طريقة تفكيرك

إن إدمانك الحقيقي هو إدمانك طريقة تفكيرك؛ وإذا لم تتغير تلك الطريقة، فإنها سوف تدفعك إلى التصرف على المنوال نفسه يومًا بعد آخر، وستحكم عليك بأن تقضي حياتك أسير سلوكياتك الجنسية القهرية، فقد تعلمت في الفصلين الثاني والثالث أنك وعقلك كيانان منفصلان، وأن هناك الكثير من الأمور التي تحدث على خشبة مسرحك الداخلي في عقلك، ولكن ما الذي يجب عليك القيام به حيال هذا الأمر؟ لقد درست في برنامج تدريب الخريجين إحدى الطرق العلاجية التي تسمى "التركيب النفسي". ووفقًا لما يقوله عالم النفس "روبرتو أساجيولي"، فإن التركيب النفسي هو "ذلك النوع من التركيب الذي يجسد إرادة الذات العليا" (أساجيولي ١٩٦٠، ٦١)؛ ومن وجهة نظر "أساجيولي" يستفيد الفرد استفادة بالغة من إحداث التآلف بينه وبين شخصيته الفرعية، ونجد أن إحدى الطرق لتحقيق هذا الأمر تكون من خلال إجراء محادثة مع شخصيتك الفرعية، كما أوضحت سلفًا في الفصل الثاني، حيث أشعلت الضوء داخل مسرحك الداخلي.

وعندما تتمكن من رؤية شخصياتك الفرعية المختلفة على خشبة مسرحك الداخلي، وتدرك أنك وتجاربك الماضية كيانان منفصلان، فإن ما تستطيع فعله هو أن "تتحدث" إلى شخصياتك الفرعية. ويمكنك أن تجري فعليًا هذه المحادثة مع شخصية فرعية واحدة أو أكثر، وعندما تقوم بذلك

يمكنك حينها أن تغير من طريقة تفكيرك.

أنت وشخصياتك الفرعية كيانان منفصلان

لقد قرأت على صفحات سابقة في هذا الكتاب بعض الأمثلة لمحادثات يجريها أحد الأفراد مع شخصيته الفرعية المدمنة التي كانت تسمى مدمن المواد الإباحية، ويتحدث فرد آخر مع شخصيته الفرعية التي تسمى مدمن النظر إلى النساء. وربما تكون قد بدأت التحدث إلى شخصيتك الفرعية التي تسمى "بيت" مدمن مرافقة النساء سيئات السمعة، أو مرتاد النوادي لإدمان النظر، أو "تشارلي" مدمن دخول غرف الدردشة. والآن تخيل نفسك تقف على خشبة مسرحك الداخلي، وقد أضيئت الأنوار، وأنت تنظر إلى شخصيتك الفرعية أو شخصياتك الفرعية السلبية الكريهة. وعندما تبدأ رؤيتها باعتبارها كيانًا منفصلًا عنك، يمكنك أن تشعر بأنك أكبر من هذه الشخصيات، وعلاوة على ذلك، أنت من يمسك بزمام الأمور.

وتأكيدًا لما سبق ذكره، فإن شخصياتك الفرعية هي جزء من عقلك، وعقلك لا يحب التغيير، وسيحاول عقلك إلهاءك بشتى الطرق. وهذا هو أحد الأسباب التي دفعتني إلى تشجيعك ليس على تخيل محادثاتك مع شخصياتك الفرعية فقط، بل على تدوينها أيضًا. فتدوين هذه المحادثات يساعدك على التركيز ويشجع عقلك على تذكر الأمور جيدًا، وبهذه الطريقة يساعدك على التغيير.

إن هذا الفصل سوف يتعمق في فكرة أنك كيان منفصل عن عقلك التي وردت في الفصل الثالث، وسيقدم إليك المزيد من المساعدة للتأكد من حقيقة أنك أكبر من تجاربك الماضية. وإنك تحمل في داخلك ما اصطلح الكثيرون، ومن بينهم "روبرتو أساجيولي"، على تسميته "الذات العليا"، ولكنني أفضل أن أسميها "الذات الجوهرية" و"الجوهر". وكل تلك المصطلحات تشير إلى ما هو صحيح في داخلك دائمًا.

وحقيقة وجود ذات جوهرية لديك ليست مسألة روحانية، وليست صيحة معاصرة، بل إنك قد ولدت بها، وهي طبيعتك الجوهرية. وقد يعوقك عقلك عن رؤية أن في داخلك ما هو أكثر من أفكار فحسب، ويبذل ما بوسعه من أجل أن يظل ممسكًا بزمام الأمور. وإنك إذا تجاوزت عقلك إلى ذاتك

الجوهرية، يمكنك حينها أن تعرف أنك الوحيد الذي تقود الدفة إلى حيث تريد حقًّا.

ما هو صحيح دائمًا أنك أنت من يمسك بزمام الأمور

إن شخصياتك الفرعية تجسد تجاربك الماضية، ومن مصلحتها أن تستمر في العيش في ضوء تلك التجارب، سواء أكانت تلك التجارب تتمثل في رغبتك في زيارة إحدى النساء سيئات السمعة، أو الدخول إلى غرفة الدردشة الجنسية، أو مشاهدة المواد الإباحية؛ وذلك لأن كل النساء العاديات سيرفضنك أو يجرحنك. وهذا معناه أن شخصياتك الفرعية هي التي تمسك بزمام الأمور، وما عليك تعلمه هو أن تبسط أنت سيطرتك عليها؛ بدلًا من أن تمسك هي بزمام الأمور.

وبمجرد أن تؤمن بأنك منفصل عن تجاربك الماضية، يمكنك أن تشعر بأنك تمسك بزمام الأمور في حياتك. ويمكن أن يظهر جوهرك الحقيقي، وإنك لست مضطرًّا إلى أن تستمع إلى ذاتك المدمنة، إنها لا تمثلك، بل أنت الشخص الذي يمسك بزمام الأمور دائمًا.

إذا أخبرتك شخصيتك الفرعية بأنك ستكون شخصًا أفضل إذا أقمت علاقة غير شرعية مع إحدى السيدات سيئات السمعة، فإن هذا الأمر ليس صحيحًا، وإذا ما أخبرتك كذلك بأنك لا بد من أن تشعر بالنشوة الجنسية خلال الدقائق العشر التالية، وإلا ستغرق في الاكتئاب، فإن هذا الأمر ليس صحيحًا كذلك. وإذا ما أخبرتك بأن تلك المرأة التي تتحدث معك في إحدى غرف الدردشة تريدك أن تستمر في التحدث معها مقابل الحصول على المال؛ لأنها تحبك لشخصك فقط، فإن هذا الأمر ليس صحيحًا أيضًا، ولكن هذا الجزء الذي في داخلك ويمثل جوهرك، يكون على صواب دائمًا. وبمجرد أن تتواصل معه، يمكنك أن تعتمد عليه، فهو يعمل لمصلحتك، ويهتم بأمرك، ويسعى إلى مساعدتك.

وإليك مثالًا لإحدى الحالات التي كنت أعالجها، وصاحبها يسمى "براين"، يجري محادثة مع الجزء الحقيقي داخله، ألا وهو ذاته الجوهرية.

براين: هل أنت هناك؟ إنني محتاج إليك.

الذات الجوهرية: إنني هنا. موجودة دائمًا.

براين: لقد نسيت.

الذات الجوهرية: حاول ألا تفعل ذلك. يمكنني أن أساعدك. إنني أعرفك جيدًا، فأنا ذاتك، ذاتك في أفضل حالاتها. إنني ذاتك الحقيقية التي تمثلك.

براين: إنني ما زلت أنظر إلى النساء باعتبارهن مجرد أداة لإشباع الرغبات.

الذات الجوهرية: أتفهَّم هذا الأمر. إن هذا يؤلمك، وهذا لا يمثل حقيقتنا. وتذكر أنك محتاج إلى الدخول في علاقة شرعية حميمية مع امرأة واحدة. هل تتذكر ذلك؟

براين: إنني أتذكر ذلك الآن، لكنني أنساه في بعض الأحيان.

الذات الجوهرية: تذكر أن رغبتك في إقامة تلك العلاقة الحميمة هي الشيء الصحيح دائمًا. وسلوكك المعتاد يوسوس إليك قائلًا: "فلتدخل في علاقة مع تلك المرأة، إن جسدها مثير". إن من يتحدث ليس أنت يا "براين"، إنك تريد أن تقيم علاقة شرعية مع زوجتك، وتتبادلا الحب معًا. لقد تعلمت هذه الأمور، ولكنك الآن منتبه لي ... لذاتك الجوهرية ... الشيء الصحيح دائمًا. هل تسمعني؟

براين: نعم. يا له من شعور رائع أشعر به لمعرفتي أنك جزء مني، وأنني وأنت كيانان مترابطان، وأنني أعرف الحقيقة. فلتظلي هنا. هل ستظلين إلى جانبي؟

الذات الجوهرية: إنني سأظل هنا دائمًا، إلى الأبد. أنت لم تعرف ذلك فقط، فلم يخبرك أحد بذلك، فلا أحد يعرف ذلك.

براين: حسنًا! جيد للغاية. جيد للغاية حقًّا. كم وددت لو كنت أعلم

بوجودك منذ عدة سنوات.

الذات الجوهرية توقف عن القلق بخصوص هذا الأمر يا "براين"، فأنت تعرف بوجودي الآن. كن حاضرًا في هذه اللحظة.

الإدراك الواعي صحيح دائمًا

إن رأيك عن ذاتك الحقيقية هو مجموعة التجارب التي تقوم على إدراكاتك الحسية في أية لحظة. وعقلك يختلق تصورات باستمرار، وهذه التصورات تعوقك عن أن تعيش اللحظة الحالية؛ وذلك لأنها ليست حقيقية، بل إن الشيء الحقيقي دائمًا هو إدراكك الواعي، إنه إدراكك أنك شخص واعٍ وحاضر دون أن يتم تحفيزك من خلال تناول أحد المأكولات أو المشروبات المفضلة لك، أو وجودك مع إحدى النساء. والشيء الحقيقي دائمًا هو الإدراك الواعي الخالص، وهو الشعور بذاتك الآنية فحسب.

لقد تم تدريبك على القيام بالمهمات المختلفة في الوقت نفسه، وعلى القيام بأكبر قدر ممكن مما يمكنك القيام به؛ لذلك فإنك تكون في كثير من الأحيان أشبه بـ"الآلة"، وليس "إنسانًا"، لكن القيام بهذه المهمات باستمرار يجردك من ذاتك؛ وذلك لأنك لا تشعر بذاتك الآنية. والسؤال الذي أطرحه عليك هو: هل يمكنك أن تتصرف على طبيعتك ثانية واحدة؟ أو مدة عشر ثوانٍ؟ اسأل نفسك فقط هذه الأسئلة، دون أن تقلق بشأن الإجابة، فأنت لست محتاجًا إلى أن تجد إجابة عن هذا السؤال: "ما الشيء الصحيح دائمًا؟". إن الشيء الصحيح دائمًا هو ذاتك الجوهرية.

وإذا سألت نفسك عن الشيء الصحيح دائمًا، وأنت تقف في أحد الصفوف في المتجر، أو واقفًا في إشارة المرور وتشعر بنفاد صبرك، يمكنك حينها أن تشعر بالإجابة في داخلك. وإذا شعرت برغبة شديدة في اتباع السلوك الجنسي القهري، فاسأل نفسك عن الشيء الصحيح دائمًا، ثم تذكر أنك وعقلك كيانان منفصلان، وكذلك أنت وسلوكياتك القهرية، ولكنك أكبر من ذلك كثيرًا. وتذكر أن الشيء الصحيح دائمًا سوف يساعدك على العيش في أجواء اللحظة الحالية، وبذلك لن تتصرف بطريقة سلبية.

أكرر مرة أخرى أنك لا توجه هذا السؤال للحصول على إجابة، ولكن لتعيد نفسك مرة أخرى إلى إدراكك الواعي. وذاتك الجوهرية تكمن في

إدراكك الواعي. فطبيعتك الجوهرية موجودة في إدراكك الواعي فقط، وهي أحد جوانب شخصيتك التي تعرف جيدًا ما الذي يجب عليك القيام به في أي وقت دون الدخول في محادثات ذهنية طويلة، أو صراعات نفسية مع ذاتك. إنها تتجاوز أفكارك.

إنك كيان منفصل عن أفكارك وتجاربك الماضية، لكنك كيان مترابط مع ذاتك الجوهرية.

وإذا أردت أن تجرب هذا الأمر الآن، فخذ بضع دقائق؛ لكي تتيح لعقلك أن يأخذ بعض الراحة. وخذ نفسًا عميقًا، ثم أخرجه، واسترخِ، وتأمل البيئة المحيطة بك. فإذا تمكنت من القيام بذلك حتى لو بضع ثوانٍ قبل أن تبدأ موجات أفكارك في التلاطم، فإنك تكون قد بدأت استشعار وجود ذاتك الجوهرية.

إن إدمانك الحقيقي هو إدمانك طريقة تفكيرك

كما ذكرت مسبقًا إن طبيعتك الجوهرية، أو جوهرك، هي التي ولدت بها؛ إنها حقيقتك قبل أن تبدأ اكتساب آلاف التجارب، والذكريات، والأحاسيس، وتتراكم داخلك. هل يمكنك أن تتخيل نفسك وأنت طفل صغير ينام في مهده؟ لا يمكنك أن تتحدث، وليست لديك أية قدرة عقلية، ولا شعور بالمنطق على الإطلاق. ولا تملك فعل أي شيء سوى الوجود هناك. وتنظر حولك وترى هؤلاء الأشخاص، وتبدأ رؤيتهم بوضوح وهم يقدمون إليك الطعام، واللبن سواء كان رضاعة طبيعية أو من زجاجة الرضاعة. وعندما تكبر يحاولون أن يتحدثوا معك، ويحركوا شفاههم، وأنت تسمعهم وهم يصدرون أصواتًا تنم عن التدليل والمداعبة، فإذا كنت محظوظًا، يكون هؤلاء الأشخاص هم من يحبونك.

وإذا ما صرت أكبر قليلًا، تبدأ قدرتك العقلية تتكون، وتكتسب بعض القدرة على التفكير المنطقي، لكنك لا تزال صغيرًا، ولا بد من تلبية احتياجاتك كلها، فأنت تريد تناول الطعام، وشرب اللبن، وتريد الحصول على لعبة. وعندما تكبر أكثر، ويكون والداك صالحين، فإنهما يعلمانك منذ الصغر أن تتشارك ألعابك مع الأطفال الآخرين، وأن تُرجئ شعورك بالإشباع، وهذا يعتمد على مدى صلاحهما. ولقد أصبحت تألف عبارة:

"حسنًا. يمكنك أن تحصل على هذا غدًا".
لكنك في المقابل قد تعاني؛ وذلك لأن والديك لم يتمكنا من تقديم الرعاية المناسبة إليك على النحو الذي تريده منهما. ربما أنهما يدمنان المشروبات الكحولية، أو يتشاجران دائمًا، ومن ثم هجراك، ولم يلبيا احتياجاتك، وخانا ثقتك بهما. لقد كنت تشعر وأنت صغير بأن تلبية احتياجاتك أمر أساسي. فإذا لم يكن هناك أي شخص يساعدك على تلبية احتياجاتك هذه، فإنك تعتمد على ما تراه أو تلمسه أو تسمعه، ليساعدك على التأقلم والشعور بحال أفضل.
أما فيما بعد، فإن الأمر الذي يجعلك تشعر بشعور أفضل هو رؤيتك بعض المشاهد المثيرة، وقد تشعر حينها بالإثارة، وربما لا تشعر بها، لكن هذا الشعور يختلف تمامًا عن الشعور بالسوء. إنك صغير للغاية لتشعر بأية مثيرات، لكنك تشعر بشعور ما ينتابك، فربما تصبح تلك المثيرات التي رأيتها وأنت صغير مصدر إشباع لرغباتك وأنت كبير. وربما تكون أساسية بالنسبة إليك، حتى إنك تسعى إلى القيام بأي منها لتجعلك تشعر بحال أفضل.
ومن المهم بالنسبة إلى من كانوا، أو ما زالوا، مدمنين أن يحصلوا على الإشباع، والدفء، والحياة السرية التي يعيشونها. وقد يختار البعض عدم القيام بهذه الأفعال مع أشخاص حقيقيين. فبالنسبة إلى الرجال الذين تعرضوا لإساءة، وتعامل معهم ذلك الشخص بشكل غير لائق؛ لذا من المنطقي نوعًا ما أن يلجأ هؤلاء إلى مشاهدة المواد الإباحية. فعندما يشاهد ذلك الشخص تلك المواد الإباحية، فإنه يعرف - نتيجة تلك التجارب التي مر بها - أن الشخص الذي يظهر في هذا الفيديو ليس هو ذلك الشخص من عائلته الذي تعرض على يده للإساءة؛ لذا فإنه لا يشعر وهو يشاهد تلك المواد الإباحية بأنه يرتكب أحد الأفعال المحرمة.
وهناك رجال آخرون يفضلون الدخول في علاقات محرمة مقابل دفع بعض الأموال، أو الدخول في علاقات عابرة محرمة، حتى لا يضطروا إلى الحديث مع هذا الشخص. ومثل هذا الرجل يمكن أن يخلط بين العلاقة الجنسية المحرمة والعلاقة الزوجية الحميمة. وقد يعاني في الحقيقة عدم الشعور بالراحة الكافية والألفة في أثناء العلاقة الحميمة، التي تشمل تبادل أطراف الحديث الذي يحدث عادة بين الزوجين بعد انتهاء تلك العلاقة. وإذا

انتابك شعور مشابه بعدم الارتياح تجاه تلك العلاقة الحميمة، فإن أحد الأسباب وراء هذا الأمر هو أنك ربما لم تتعلم كيف تكون الحميمية بين الزوجين، أو لم تعش في منزل يسوده الود والحميمية بين والديك.

أما في حالتي، فقد ترعرعت في عائلة يوجد بها العديد من المثيرات؛ فقد كانت التصرفات غير السوية لها أثرها السلبي فيَّ فيما بعد.

وعندما نضجت وأنا في مرحلة التعافي، بدأت أسأل نفسي عن الشيء الصحيح دائمًا. وعندما اكتسبت بعض الخبرة في هذا الأمر، تمكنت من مقاومة تلك السيطرة التي فرضتها عليَّ تلك السلوكيات الجنسية القهرية بالرجوع إلى ذاتي مرة أخرى، إلى ذاتي الجوهرية. ومنذ ذلك الحين أصبح من السهل بالنسبة إليَّ أن أقيم علاقة زوجية سوية دون الشعور بالارتباك والخوف والألم والخزي وعدم الثقة بالنفس، والتسرع في إطلاق الأحكام، والنقد والغضب، كل تلك الأحاسيس التي كانت تفسد عليَّ الشعور بالحميمية في أثناء العلاقة الزوجية.

إن التعرف باستمرار على ما هو صحيح دائمًا يمكنك من الهروب من بين براثن السلوك الجنسي القهري، ويمكنك من أن تكون نفسك الحقيقية بدلًا من أن تكون ذلك الشخص الذي تعتقد أنه أنت.

التعامل مع عقدك النفسية

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فأنت على الأرجح شخص بالغ، لديه مئات وآلاف من الخبرات، وقد نسجت الأفكار والتصورات من آلاف التجارب هذه، بعضها صحيح، وبعضها خاطئ، وبعضها مسبب للإدمان. إن ما أريده منك هو أن تضع مرشحًا أو "مكانًا أمثل" في مسرحك الداخلي، ومن ثم تعرف ما يجب عليك القيام به عندما يتردد ذلك الصوت داخلك، ويوسوس لك قائلًا: "فلتشاهد بعض المواد الإباحية!".

إنني أريد منك أن تكون ذاتك الجوهرية، أريد منك أن تجد أبًا حقيقيًّا، أو مرشدًا، أو معلمًا، أو موجهًا في داخلك. إن الهدف من هذا الكتاب هو ألا تضطر أبدًا إلى قراءته مرة أخرى، أو أي كتاب آخر يتحدث عن الإدمان الجنسي. وإنك إذا ما أصبحت ذاتك الجوهرية، فستكون قادرًا على ألا تجعل الأصوات الإدمانية الموجودة داخلك تؤثر فيك، وستمر مرور الكرام.

وعندما تتحدث تلك الشخصيات الفرعية القائمة على تجاربك الماضية كلها مثل مدمن الكحوليات، ومدمن المواد الإباحية، والشخص الغاضب داخلك، والشخص الخائف داخلك، والشخص الذي يشعر بالخزي في داخلك، فستكون لديك تقنية أخرى تتمكن من خلالها من التصدي لهم.

وعندما تصبح بارعًا في التزام الصمت، وتستشعر ذاتك الجوهرية، ولو عدة دقائق قليلة، يمكنك أن تستغل طبيعتك الجوهرية داخل مسرحك الداخلي لتنقية أفكار تلك الشخصيات الفرعية، مثل الذات الإدمانية. إنني أنصحك دائمًا بتدوين حواراتك أو محادثاتك الداخلية. وبعد أن تصبح بارعًا في إجراء تلك الحوارات، يمكنك أن تقوم بها داخل عقلك عندما يتصاعد الموقف، وتبدأ تلك الشخصيات الفرعية في التحدث. وبعد ذلك تصبح تلك العملية آلية عندما تتغير تلك الأفكار الموجودة داخل عقلك. إن ما يحدث هو أنك تبدأ تقويم أنماط التفكير الخاصة بك، بحيث تنقي تلك الدوافع السلبية من خلال مرشح ما، هو صحيح دائمًا، ألا وهو إدراكك الواعي وذاتك الجوهرية. وإذا ما بدأت ممارسة هذا التمرين، وسألت نفسك عن الشيء الصحيح دائمًا، فستبدأ حينها التصرف على نحو أكثر توافقًا مع ذاتك الحقيقية.

إنك لا تعرف أبدًا متى ستثار، فربما يكون ذلك عندما تشم نفحة من عطر امرأة، أو عندما ترى جسدًا مثيرًا لامرأة ، وربما لا تعرف أبدًا متى سينهض مدمن الجنس الكائن في داخلك من سباته، لكن يمكنك أن تكون مستعدًّا من خلال أن تكون ما أنت عليه حقًّا، أي حيث توجد ذاتك الجوهرية على خشبة مسرحك الداخلي تحت الأضواء الكاشفة، ومن ثم عندما ينتابك الدافع إلى التصرف وفقًا لما تمليه عليك دوافعك الجنسية القهرية، يمكن أن ترد ذاتك الجوهرية حينها قائلة: "لا. لا شكرًا. إنني لا أريد أن أدخل في دوامة مشاهدة المواد الإباحية هذه، فإن هذا الأمر يضرني أكثر مما يفيدني".

وإذا استمررت في ممارسة هذا الأمر، وحبذا لو دونته، فستتخلص حينها من تلك الدوافع القهرية، وتكون رجلًا نزيهًا لا يشاهد تلك المواد الإباحية، وينساها، أو يسير بجوار النوادي ولا يتأثر بالنساء المثيرات الخادعات الكاذبات.

فوائد السكون

إن محاولة الشعور بالسكون هي أمر غاية في الصعوبة، فلا يستطيع أحد أن يظل "يقظًا" طوال الوقت، أو مستنيرًا باستمرار. على سبيل المثال سأقص عليك قصة رجل كان يمارس التأمل في أحد الكهوف. إنها قصة فكاهية أحب أن أقصها على عملاء عيادتي دائمًا. لقد ذهب ذلك الرجل إلى الكهف، وكان غارقًا في النعيم طيلة أسبوع، وكان جالسًا هناك يتأمل كل يوم، وكان يخرج من هذا الكهف صباح نهاية الأسبوع، ليجد كمية صغيرة من الطعام تركها له شخص ما، فينظر إلى محتوى الطعام، ويقول: "يا للملل! إنه أرز مرة أخرى".

ونستخلص أنك إذا كنت متيقظًا أو مدركًا أو واعيًا، فإن هذا لا يعني أنك سوف تحيا حياة كلها نعيم وسعادة، ولكنه يعني فقط أنك ستتغلب على تجاربك السابقة بسرعة، فكل شخص يقرأ هذا الكتاب هو شخص قد أنعم الله عليه بقدرات رائعة وفريدة، لكن تلك الصفات الإيجابية تظل مختبئة وراء الرغبة العارمة في إشباع ما لا يمكن إشباعه. ولن تستطيع التوقف عن إشباع رغبتك في مشاهدة المواقع الإباحية، أو الذهاب إلى النوادي لإدمان النظر للفتيات، أو مرافقة النساء سيئات السمعة، أو الذهاب إلى البيوت سيئة السمعة (أو أيًّا كان ما تدمنه)، والاكتفاء بها، حيث لا يمكنك أبدًا أن تشبع بما لا يمكنه إشباعك، وسترغب دومًا في المزيد. ولا يمكنك أن تصل إلى مرحلة الإشباع والرضا. والعاملون في مجال بيع هذه المواد الإباحية يعرفون ذلك، ولديهم مهارة رائعة في عرضها. وعندما تتوقف عن الاستماع إلى الخدع الزائفة التي ينسجها عقلك، فستتمكن من إيجاد ذلك الشيء الذي يشعرك بالرضا والإشباع الحقيقيين، ويمكنك أن تبدأ تجاوز طريقة تفكيرك هذه، وتشعر بذاتك الجوهرية.

تمرين: أخبر نفسك بالشيء الصحيح دائمًا

يدور هذا التمرين حول التواصل مع الشيء الصحيح والحقيقي دائمًا، ألا وهو ذاتك الجوهرية، أي طبيعتك الحقيقية. ابحث عن مكان هادئ، به القليل من مصادر التشتيت قدر الإمكان، ولا تقم بذلك في أحد النوادي أو

المقاهي، لكن يمكنك أن تفعل ذلك في الهواء الطلق، وأنت تسير في إحدى الحدائق، أو تنظر إلى الجبال أو المحيط. واستنشق نفسًا عميقًا، واستشعر نَفَسَك بقوة، ففي الكثير من الأحيان تتم عملية التنفس لديك بشكل آلي فلا تلاحظها، أما هذه المرة فعليك أن تدرك بشكل واعٍ أنك تتنفس. قم بهذا الأمر مدة من ثلاث إلى خمس دقائق في المرة الأولى التي تقوم فيها به، ثم عندما تعتاد الانتباه إلى عملية التنفس، يمكنك أن تقوم بهذا الأمر فترات أطول.

فلتستشعر الهواء وهو يملأ رئتيك، والدماء وهي تتدفق في ذراعيك، واستشعر الهواء وهو يدخل إلى رئتيك وينطلق إلى خارجهما، ثم استنشق بعض أنفاس أعمق من السابقة، وابق ساكنًا لحظة لتستوضح ما يحدث. والآن كرر ذلك مرة أخرى.

سوف يتحدث إليك عقلك قائلًا: «ما الذي تفعله؟ توقف عن هذا الهراء. يا لك من خائن! إن عملية التنفس التي تمارسها هذه قد تناسب ممارسي اليوجا والتأمل. إنني لست من محبي هذه التمرينات السخيفة، فلتنسَ هذا الأمر؛ ولتذهب إلى مشاهدة تلك المواد الإباحية، ولتستمتع بالشعور بالإثارة». إن هذا هو صوت عقلك؛ أنت تعرف ذلك الآن، ومن ثم يمكنك أن توقفه، يمكنك أن تتجاوز ما يمليه عليك عقلك، وتنتبه إلى أنفاسك، إلى ذاتك الجوهرية. إن هذه اللحظة لحظتك أنت، فأنت لا تريد ولا تحتاج إلى أي شيء آخر، ولا أي شخص آخر. إنك لا تحتاج إلى مشاهدة المواد الإباحية في هذه اللحظة، فأنت تقضي الآن بضع ثوانٍ لترتاح فيها من ثرثرة عقلك المستمرة. والبقاء في حالة من السكون، والانتباه إلى عملية تنفسك هو طريقة لإنعاش نفسك وإعادة شحن نفسك بالطاقة.

سوف يختلق لك عقلك الأعذار قائلًا: «إنني لا أملك وقتًا للدخول في مثل هذه الترَّهات»، أو «لديَّ أمور أهم عليَّ أن أقوم بها». فإذا شعرت بأمواج أفكارك تتلاطم على هذا النحو، فلا تصدر أية أحكام ولا تنتقد كذلك. وعليك أن تدرك أن هذه مجرد عملية فحسب. لقد مررت بها، وأعرف مئات الأشخاص مثلك ممن مروا بها كذلك. فالعقل خصم جدير بالاحترام والتقدير، إنه يريدك دائمًا أن تنتبه إلى السيناريو القديم لأحداث حياتك، والانتقال من تجربة إلى أخرى طوال الليل والنهار. وإدمانك الحقيقي هو إدمانك طريقة تفكيرك، لكنك كيان منفصل عنها. واطرح على

نفسك هذا السؤال باستمرار قائلًا: «ما الشيء الصحيح دائمًا؟»، وضع ثقتك بهذه العملية.

لقد اعترضت جميع الحالات التي عالجتها على القيام بهذا التمرين، ولكنك قد قمت بما هو أغرب من ذلك، فقد قمت ببعض الأمور التي ألحقت الضرر بك، وقمت كذلك ببعض الأمور التي ألحقت الضرر بالآخرين، وعليك أن تجرب الآن شيئًا ما من شأنه أن يشعرك بالمزيد من الاسترخاء، ويجعل من السهل بالنسبة إليك دائمًا معرفة ذاتك الحقيقية، وأن تعرف على الدوام أنك أكبر من أفكارك الجنسية القهرية التي لا تنقطع، وأنك من يمسك بزمام الأمور. وإذا ما قمت بذلك، فإن ثمار النتائج الإيجابية ستحصدها في عملك وعلاقاتك وحياتك بشكل عام. وسوف تكون أهدأ وأكثر ثقة بنفسك؛ وذلك لأنك حينها ستكون على تواصل حقيقي مع نفسك والشيء الصحيح دائمًا.

سأخبرك مرة أخرى بالشيء الصحيح دائمًا ألا وهو: إن حلول مشكلات حياتك قريبة للغاية، وإنها تكمن في التزامك الصمت ومعرفتك ما هو حقيقي دومًا. إن تجربتك الحياتية كلها يمكن أن تتغير، فإذا مررت ببعض الظروف العسيرة والصعبة، وشعرت بدافع نحو التصرف وفقًا لسلوكياتك الجنسية القهرية، فإنك لن تكون مضطرًّا إلى القيام بهذا الأمر. وما عليك القيام به هو أن تسأل نفسك قائلًا: "ما الشيء الصحيح دائمًا؟".

ويصف الفصل التالي تقنية من شأنها أن تبقيك مدركًا الوقت الذي تمسك فيه شخصيتك الفرعية بزمام الأمور.

الفصل السادس

الفتاة الشقراء التي تقود سيارة بي إم دبليو: ماذا تفعل عندما تخرج الأمور عن سيطرتك؟

من الصعب في بعض الأحيان معرفة الوقت الذي تكون فيه ذاتك الإدمانية هي التي تملك زمام السيطرة عليك. وفي الحقيقة ربما تقود سيارتك على الطريق، وتشعر بأن كل شيء على ما يرام، ثم إذا بك تقع في قبضة الإدمان المحكمة. وسوف يساعدك هذا الفصل على التعرف على الوقت الذي تكون فيه متجهًا إلى طريق الوقوع في قبضة الإدمان، ويزودك بالأدوات اللازمة؛ لكي تتبع منفذ الخروج المقبل.

الفتاة الشقراء التي تقود سيارة بي إم دبليو

منذ عدة سنوات مضت، قبل أن أتخلص من القبضة الخانقة للإدمان الجنسي، كنت أتجه بسيارتي شمالًا عبر الطريق السريع كاليفورنيا ١٠١، إلى مدينة ساليناس التي تقع جنوب سان فرانسيسكو. وكنت أميل حينها، كما هي الحال الآن، إلى أن أقود سيارة فارهة، وأسير بسرعة كبيرة تتجاوز السرعة المسموح بها، ولم يكن لديَّ في هذا الوقت جهاز كشف الرادار، لكنني كنت أضع خطة نموذجية تتمثل في تعقب أحد سائقي الشاحنات ممن يسيرون بسرعة رهيبة متجاوزين السرعة المسموح بها، فإذا كان هناك ضابط دورية يختبئ في الأمام، فإنه سوف يفرض غرامة على سائق هذه الشاحنة أولًا، ولكن في هذا اليوم بالتحديد لم تكن هناك أية شاحنات.

ثم رأيت هذه الفتاة الشقراء في سيارتها ال- بي إم دبليو.

في ذلك الوقت كنت أقضي فترة طويلة من يومي أستحضر خيالات، وأنسج سيناريوهات للعلاقات المحرمة التي أريد أن أدخل فيها. وعندما رأيت شعرها الأشقر الجميل، بدأ خيالي الجامح يحيك قصصًا بأقصى سرعة وطاقة لديه. وكانت تلك الشقراء تقود بسرعة ١١٢ كيلومترًا في

الساعة في منطقة كانت السرعة المحددة فيها هي ٨٨ كيلومترًا في الساعة؛ ففكرت في قرارة نفسي قائلًا: "سوف أتعقبها، فإذا ما كان هناك رادار للسرعات المخالفة، فإنه سيرصد سيارتها، وسأستمر أنا في طريقي دون أية مشكلة".

بدأت التركيز على هذا الشعر الأشقر الطويل، وعلى هذه السيارة الرائعة، لم أرفع نظري من فوقهما. يا للروعة! وكانت تقود سيارة بي إم دبليو حمراء لامعة، على أحدث طراز. ولا بد من أنها جميلة وثرية. في هذه اللحظة كانت خيالاتي الجنسية القهرية تسير بسرعة ١١٢ كيلومترًا في الساعة.

يا للروعة! إنه يوم سعدي، عليَّ أن أقود السيارة بسرعة كبيرة عبر الوادي، وأحقق أخيرًا حلمي الذي حلمت به طويلًا بالتعرف بامرأة جميلة تقود سيارة فارهة. وكانت تتسارع في عقلي الأفكار، ويقول لي: "يا للروعة، من الجيد أن أرافق امرأة مثل هذه. إنها قد لا تكون جميلة فقط، بل هي أشبه بعارضات الأزياء في جمالها".

استمررنا في التسابق بالسيارات عبر طريق ١٠١، وكان صوت إدماني الجنسي يتردد في عقلي لا يكاد يتوقف: "إنني أتساءل ما إذا كانت تنظر عبر المرآة الخلفية، وتفكر فيَّ. إنها تشعر بالإثارة الكبيرة جراء تلك القيادة السريعة، وإنها تود أن توقف سيارتها وتتعرف بذلك الرجل الذي يتتبعها".

كان هناك مشروع عمل كنت محتاجًا إلى التفكير فيه، لكنني لم أكن أريد أن أفكر فيه، حتى إنني أطفأت راديو السيارة، حتى أتمكن من التركيز على خيالاتي بخصوص تلك المرأة الشقراء التي تقود سيارة بي إم دبليو. كان مكيف الهواء يعمل بكل طاقته، لكنني كنت أتصبب عرقًا، حتى إنني أدخلت يدي في جيبي، لكن ليس للبحث عن السكين السويسري الخاص بي.

وظللت أتعقب سيارتها من كثب، حيث كنت غارقًا في خيالي الذي يريد مرافقة تلك المرأة على الفور، وكنت أعتقد أنها قد توقف سيارتها وتنزل منها لتتحدث معي.

هل تعرف متى تخرج عن السيطرة؟

سوف أنهي هذه القصة خلال دقيقة، إنني أريدك أن تسأل نفسك الآن: كم عدد المرات التي بسط فيها عالمك الخيالي سيطرته على واقع حياتك؟ كم تقضي من الوقت في أثناء يومك في التفكير في تلك الرغبات الجنسية، وما المصادر التي تلجأ إليها لإشباع هذه الرغبات؟ وإذا لم تكن تعرف الإجابة، فتوقف مدة عشر ثوانٍ، وتأمل ذلك الوقت الذي تضيعه في أثناء يومك في السعي وراء تحقيق التصور الخيالي الخاص بك، الذي يشبه تلك القصة التي أطلقت عليها اسم "الفتاة الشقراء في سيارة بي إم دبليو".

وعندما كنت أقود سيارتي في الطريق ١٠١ أتعقب تلك الفتاة الشقراء، كانت تلك الخيالات تزداد وتقوى. فَقُدْتُ سيارتي مسافة ثلاثين كيلومترًا، ثم أربعين، ثم خمسين كيلومترًا، وكنت طوال هذا الطريق أتخيل أنني أمر بها، وألوح لها. لقد أثارتني تلك الخيالات كثيرًا، حتى إنني شعرت برغبة عارمة في أن أشعر بالنشوة حتى لو كان ذلك في أثناء قيادتي السيارة، وبصرف النظر عن تلك السيارات التي تسير إلى جانبي، ودون النظر إلى أي اعتبارات، وعن أنني سأعرض نفسي والآخرين لخطر شديد. ربما تكون لديك قصتك الخاصة التي تشبه هذه القصة. لقد سمعت قصصًا أخطر من تلك القصة كثيرًا. إننا - نحن مدمني الجنس - نفعل أشياء مجنونة.

في النهاية بدأت إشارة الدوران في سيارتها تصدر وميضًا، وكنت حتى هذه اللحظة غارقًا في خيالاتي مع تلك المرأة الشقراء، حتى إنني فقدت تركيزي، ولم أعد أعرف المكان الذي أوجد فيه بالتحديد على طريق ١٠١، حتى إنني فسرت الضوء المنبعث من إشارة الفانوس الخلفي من سيارتها باعتبارها إشارة موجهة إليَّ.

ثم بعد ذلك بدأت أشاهدها وهي تبطئ من حركة سيارتها؛ لكي تنعطف بسيارتها وتتجه إلى طريق آخر، وكانت المفاجأة أنني أدركت أنها لم تكن تنظر إلى المرآة الخلفية، وأدركت أنها لم تكن تنظر إليَّ كذلك، ناهيك عن تخيلي أنها كانت تشير إليَّ لتتبعها. كنت لا أزال حتى هذه اللحظة غارقًا في خيالاتي، حتى إنني فكرت قائلًا: "من الأفضل أن أسير إلى جانبها، حتى تتمكن من رؤيتي، ومن ثم يمكن أن تشير إليَّ".

قبل أن تبدأ الانعطاف بسيارتها، زدت من سرعتي، وسرت إلى جوارها، ثم نظرت عن يميني وأنا أتوقع أن أرى في النهاية وجه تلك المرأة التي أثارتني، الآن وبعد ساعة من الخيالات الطويلة، لكن كل ما رأيته هو رجل

قبيح في منتصف العمر ذو بشرة دهنية بها ندبات من آثار حب الشباب، ومن قبيل المصادفة البحتة كان له شعر طويل أشقر.

سلوكك جرس إنذار، انتبه!

كان لرؤية ذلك الرجل ذي الشعر الأشقر وهو يقود سيارته الـ بي إم دبليو وقع شديد عليَّ يشبه قيام بطل العالم في الوزن الثقيل بلكمي لكمة شديدة أسفل صدري، وشعرت بدوار شديد ورغبة في التقيؤ. كان هذا الحدث بمنزلة جرس إنذار مدوٍّ بالنسبة إليَّ. إنني لم أقضِ ساعة كاملة في هذه الخيالات المجنونة، بل إنني عرضت حياتي وحياة الآخرين للخطر؛ لأدرك أنني أتعقب رجلًا قبيحًا فقط. وكأنني قد أفقت من غفلتي لأدرك حقيقة أنني أهدرت قسطًا كبيرًا من حياتي في التمني والتساؤل والتخيل.

ماذا عنك؟ هل أهدرت الكثير من وقتك، ومن الممكن أن تكون قد عرضت حياتك وحياة عائلتك للخطر؟ ربما تكون قد ضبطتك زوجتك، أو الشرطة، أو طفل من أطفالك، أو ربما تصاب بأحد الأمراض الجنسية المعدية، أو تصاب بمرض الإيدز. فكر مرة أخرى في عدد الساعات التي تقضيها خلال يومك في التفكير في الجنس، وفي طرق الحصول عليه. ربما يكون ذلك من خلال قضاء وقتك في مشاهدة المواد الإباحية على الكمبيوتر، ولم يكن عليك إضاعة وقتك في مثل هذا الأمر؛ فقد كان بإمكانك أن تقضيه في الذهاب إلى أحد المتاجر، أو إلى أحد النوادي الصحية، أو إلى السينما. وربما تكون قد قضيت وقتك في التفكير في المواد الإباحية، أو في مرافقة السيدات سيئة السمعة، أو في أمور أخرى. وعندما حسبت ما استهلكته أنا عند تصرفي وفق سلوكياتي القهرية الجنسية، رأيت أنني أشبَه بمن خسر مليون دولار نتيجة تركيزي على تلك الخيالات على غرار قصة "الفتاة الشقراء في سيارة الـ بي إم دبليو"، التي كانت بعيدة عن الواقع تمامًا.

إنك لم تقتن هذا الكتاب لأن علاقتك الزوجية الحميمية تسير بشكل طبيعي وسوي، بل ربما تكون قد اقتنيته لأنك قضيت الكثير من الوقت في استحضار خيالات. لذلك اسأل نفسك الآن: ألم يحن الأوان لأن تستيقظ من سباتك وتنتبه إلى ما يحدث قبل أن تحدث لك "كارثة"، كأن يتم القبض

عليك، أو تتعرض للسرقة، أو تخسر أموالك، أو أن تتعرض للضرب على يد أحد العاملين في تلك الأماكن سيئة السمعة، أو تفقد وظيفتك؟

لا تخدع نفسك، إنك لا تعرض نفسك فقط للخطر، ولكنك تعرض حياة الآخرين كذلك، فعلى الرغم من أن خطيبتك أو زوجتك، أو أطفالك لا يعرفون تفاصيل خيالاتك أو تصرفاتك، فإن تأثير سلوكياتك تطولهم جميعًا. وعلى سبيل المثال لقد كنت غارقًا في سلوكياتي الجنسية القهرية، حتى إنني لم أتمكن من إعطاء زوجتيَّ الأوليَيْن الاهتمام الكافي، فعندما كنت أقيم علاقة حميمة مع زوجتي الأولى، أو الثانية، كنت أفكر في آخر امرأة كنت قد رأيتها في أحد النوادي، أو في مسئولة الخزانة التي رأيتها في متجر المواد الغذائية. كنت أفكر في مثل هؤلاء على الرغم من أنه لم تكن تجمعني بهن أية علاقة، بالضبط كما لم تكن هناك أية علاقة بيني وبين تلك الفتاة الشقراء التي كانت تقود سيارة بي إم دبليو. إن تلك التخيلات التي كانت تجول بخاطري تعني أنني لم أكن على تواصل مع الأشخاص الحقيقيين الموجودين في حياتي، ولم يكلفني ذلك خسارة وقتي وعلاقاتي فقط، ولكن خسارة الحميمية والحب كذلك.

إن زيجتيَّ الأوليين لم تنتهيا لأنني كنت فقط مدمنًا للجنس، بل انتهتا بالطلاق لأنني لم أكن أعطي العلاقة الاهتمام الكافي. وهذا هو ما كنت عليه عندما رحت أتعقب تلك الفتاة الشقراء التي تقود سيارة بي إم دبليو، فإنني لم أكن حاضرًا بذهني، ولم أكن سوى رجل موجود بجسده في سيارته، بينما ذهنه غارق في عالم الخيالات الذي كان بعيدًا كل البعد عن عالم الواقع.

إن هذا الفصل يدور حول تعليمك كيفية الإفاقة من غفلتك عندما يفقد ذلك المدمن الموجود في داخلك إحساسه بما حوله، وهو يتتبع تلك الشقراء في سيارتها. وفيما يلي مثال لمحادثة أجريتها مع ذاتي المدمنة في أعقاب تلك الواقعة التي أشير إليها دائمًا باسم "الفتاة الشقراء في سيارة بي إم دبليو".

جورج: لقد كان ذلك الشخص الموجود في داخل تلك السيارة رجلًا! رجلًا قبيحًا!

الذات المدمنة: إنني لا أريد أن أتحدث في هذا الأمر، فقد كان من الممكن أن تكون فتاة شقراء، وربما كانت تريد أن تقيم علاقة معك.

جورج: هل تمزح؟ هذا جنون! لا بد من أن تتوقف عن ذلك. لا بد من أن تحول طاقتك السلبية هذه إلى سلوك وتفكير رشيدين وإيجابيين.

الذات المدمنة: ولكن الحال دائمًا هكذا. أنت في حاجة إليَّ.

جورج: لِمَ أحتاج إليك؟ إنك تتصرف كالطفل؛ طفل كثير الطلبات ومفتقر إلى الاهتمام. لقد علقت في مثل هذا السلوك، أي النظر إلى النساء من منظور جنسي وكأنهن أداة لإشباع رغباتك. إنني رجل الآن، وهذا سلوك أخرق، خاصة منذ أن أصبحت تقوم به طوال الوقت، وانتهى بي الأمر إلى إشباع رغباتي في أثناء مشاهدة تلك المواد الإباحية.

الذات المدمنة: ما السيئ في هذا الأمر؟ إننا لا نؤذي أي شخص.

جورج: أتقول ما السيئ في هذا الأمر؟ إنني وحيد. إنني أخاف من الشعور بالحميمية مع زوجتي. إنني أريد أن تكون العلاقة بيننا قائمة على الحب المتبادل. نعم، إن مجرد التفكير في هذا أمر مخيف، لكنني أستحق ذلك.

إنني كنت وما زلت أستحق الشعور بالحميمية الحقيقية، وكذلك أنت. والطريق الوحيد للوصول إليها هو الخروج من عالم الخيال، والغوص في عالم الواقع الذي ينتظرك.

من الخيال إلى الشعور بالحميمية الحقيقية

هل لاقت قصة الفتاة الشقراء في سيارتها الـ بي إم دبليو صداها لديك؟ هل قضيت ساعات في مطاردة خيالاتك؟ هل إجابتك هي نعم؟ هذا ما ظننته، وهذا هو السبب وراء سردي تلك الواقعة المجنونة التي حدثت معي،

وربما تكون قد ضحكت من الموقف الذي تعرضت له أيضًا، فشر البلية ما يضحك، لكنك قد رأيت بعد ذلك كيف انطبق هذا الأمر في حياتك. إن إدمان العيش في عالم الخيال هو طريقة لـ"الانفصال" عن ذاتك الحقيقية، والانفصال عن العالم الواقعي، والغوص في عالم الخيال، حيث تتخيل نفسك في علاقة جنسية خيالية تشبع رغباتك، ولكن بدلًا من أن تشبع هذه الرغبات في إطارها الشرعي، فإن الأمر ينتهي بك بمطاردة شخص لا تعرفه رغبة في متعة محرمة، وبدء مشاهدة المواد الإباحية، أو مشاهدة الفيديوهات الإباحية عبر الإنترنت على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، والتظاهر بأنك أنت الشخص الذي يقيم هذه العلاقة، فما مدى غرابة هذا السلوك؟ يمكنك أن تقيم علاقة غير شرعية مع إحدى النساء سيئات السمعة، وتظل تشعر بالوحدة؛ وذلك لأنك تشعر في داخلك حقًّا بالوحدة العاطفية.

ماذا لو استطعت أن تنتقل من عالم الخيال إلى عالم الواقع؟ ماذا لو تمكنت من تغيير أوضاعك، فبدلًا من التفكير في تلك الخيالات التي تجول في عقلك بخصوص النساء اللاتي يمثلن في تلك المواد الإباحية اللاتي لن تقابلهن في حياتك مطلقًا، أو هؤلاء النساء سيئات السمعة اللاتي لا يهتممن بأمرك على الإطلاق، ستشعر برضا كبير عند إقامة علاقة شرعية مع امرأة حقيقية تشاركها حياتك في جو من الحميمية؟ ربما لا تروقك تلك الأفكار في الوقت الحالي، وربما تعترف بأنها تخيفك بعض الشيء. ففي النهاية قد يبدو من الآمن بالنسبة إليك الدخول في علاقة غير شرعية، أو الشعور بالإثارة وأنت تتخيل نفسك داخلًا في إحدى هذه العلاقات. إن الحقيقة هي أنك تستطيع أن تتغير، فأنا قد تغيرت، كما عالجت مئات الأشخاص الذين استطاعوا إحداث هذا التغيير في حياتهم. والانتقال من عالم الخيال إلى الشعور بالحميمية الحقيقية له نتائج إيجابية كبيرة للغاية أكثر مما يمكنك أن تتخيل.

وهناك شيء يجب عليك أن تدركه وهو أنك لن تشعر بهذه النشوة والمتعة الغامرة التي قد تشعر بها الآن جراء الانصياع لسلوكياتك الجنسية، ولكنك لن تشعر كذلك بالخزي والبؤس اللذين تشعر بهما عقب حصولك على هذه المتعة المحرمة أيضًا. إن ما يمكنك أن تشعر به بعد التحرر من قيود سلوكياتك الجنسية القهرية هو ذلك الشعور بالنشوة

والابتهاج الذي يسري في داخلك نتيجة شعورك بالحميمية والترابط. وعندما تعود إلى المنزل كل ليلة إلى زوجتك التي تحبها، ستشعر بالمعنى الحقيقي للترابط مع شخص آخر، وعندما تكون بمفردك لن تشعر ذاتك بالذنب والخزي نتيجة تلك التصرفات القهرية البذيئة.

أنت الآن في الجانب الخاسر. ولا يخفى على أحد أن الجنس سلعة رابحة؛ حيث إن تلك المواد الإباحية، ومرافقة النساء سيئات السمعة، والذهاب إلى نوادي التعري، تغذي خيالاتك، ومن ثم تزيد أنت من حجم أرصدة هؤلاء في البنوك. والأمر لا يشبه شراء سيارة والاحتفاظ بها مدة عام أو أكثر، حيث إن خيالاتك هذه تحتاج إلى إشباعها وتعزيزها مرارًا وتكرارًا، كل أسبوع، أو كل يوم، أو كل ساعة كذلك. إن الأشخاص الرابحين في هذا الأمر هم من يحصلون على أموالك، بينما تظل أنت وحيدًا لا تشعر بالرضا في نهاية المطاف؛ حيث إنك لا تزال تحتاج إلى إشباع سلوكياتك القهرية هذه مرارًا وتكرارًا. إنك تدور في حلقة مفرغة، ولكن الأخبار السارة هي أن بإمكانك أن تخرج من دائرة الإدمان، يمكنك أن تحصل على العائد الحقيقي، ويمكنك أن تنتقل من عالم الخيال إلى الشعور بالحميمية الحقيقية.

- ## كريج وجناح الحريم

كان "كريج" يريد دائمًا مرافقة الكثير من الفتيات، ويتمنى جناحًا من الحريم، أو جناحًا يضم مجموعة كبيرة من النساء. ولم يكن "كريج" قبيحًا على الإطلاق، لكنه لم يكن طويلًا أو وسيمًا من النوع الذي يجذب النساء إليه. وقد تقابل مع زوجته التي تتسم بالذكاء والجاذبية من خلال أحد الأصدقاء المشتركين، ولديهما أطفال الآن، ولكنه لم يفقد أبدًا رغبته الجامحة في مرافقة الكثير من النساء.

انضم "كريج" إلى أحد المواقع الإلكترونية المخصصة للرجال الذين يدفعون بعض الأموال مقابل أن يرافقوا الفتيات الأصغر سنًّا ليكونوا رعاة لهن، ويقدموا إليهن "الإعالة". وتواصل مع إحدى الفتيات، وقالت إنها كانت تعمل في أثناء دراستها في

الكلية؛ لتتمكن من تغطية نفقات الدراسة، وتلك الفتاة التي سنطلق عليها اسم "تانيا" دفعت مبلغًا من المال لهذا الموقع الذي يتيح لها التعرف على بعض الرجال الأثرياء، ثم يقوم هؤلاء الرجال بدفع ما سماه الموقع بـ"الإعانة المالية"، وفي المقابل يتمكن "كريج" من إقامة علاقة غير شرعية مع "تانيا" مرة واحدة كل أسبوعين مقابل دفع تلك الإعانة. وبعد أن دفع "كريج" تلك الرسوم، وقابل "تانيا" ساورته الشكوك بشأن كون "تانيا" طالبة حقًّا، لكن ما كان يهم "كريج" هو تحقيق ذلك التصور المرتسم في مخيلته، وكانت "تانيا" هي العضوة الأولى في ذلك الجناح الذي يضم مجموعة من النساء، وبعد ذلك سيبحث عن فتاتين أو ثلاث، مثل "تانيا" ليكون هو المعيل لهن، وبذلك يكون قد قطع شوطًا طويلًا في طريقه نحو تحقيق هدفه المرتسم في مخيلته.

لقد كان التصور الخيالي الذي يأسر "كريج" هو مرافقة الكثير من الفتيات، ذلك التصور الذي يشبه تصوري الفتاة الشقراء التي تقود سيارة الـ بي إم دبليو. لقد استحوذ ذلك التصور الخيالي عليه، فقد كان يقضي ساعات طويلة ينظر إلى صور الكثير من الفتيات الموجودة على هذا الموقع الإلكتروني ليختار من بينهن من يرغب في مرافقتهن، ويكون هو المعيل لهن. وعندما لا يكون جالسًا أمام الكمبيوتر، كان يقضي الكثير من الوقت يخطط كيف ستتحول تلك الأفكار المرتسمة في مخيلته إلى حقيقة، وإلى ما ستنتهي. وعلى الرغم من أنه كان ميسور الحال، فإن تكلفة هذا الأمر سوف تشكل عبئًا كبيرًا على ميزانيته، لكن "كريج" كان يرى أنه يمكن أن يستفيد دائمًا من مدخراته، أو من حساب التقاعد الفردي الخاص به إذا لزم الأمر. بيد أن تفكيره الإدماني قد قاده إلى اعتقاد أنه زوج وأب صالح، ومن ثم يحق له الحصول على أي شيء من شأنه أن يجعله سعيدًا. لم يكن "كريج" يريد أن يفكر في الحقيقة الواقعة، فإذا اكتشفت زوجته ذلك، فإن هذا الأمر سيفسد علاقتهما الزوجية، حيث سينفصلان، ولن يعيش معها بعد الآن، ولا مع طفليه

اللذين يعشقهما، ولن يكون بمقدوره سوى زيارتهما من حين لآخر إذا حالفه الحظ.

بعد أن بدأ "كريج" في زيارتي طلبًا للعلاج، أخبرته بقصة الفتاة الشقراء التي تعقبتها بسيارتي. على الرغم من أنه حاول في البداية أن ينكر أي تشابه بين القصة وحياته الشخصية، فإنه أدرك فيما بعد أنه يعيش في عالم مليء بالتصورات الخيالية تحيق به الأخطار. والشيء الوحيد الذي من شأنه أن يساعده على التخلص من قبضة تصوراته الخيالية الإدمانية أن يفعل مثلما فعلت أنا من قبل عندما كنت أتعقب تلك الفتاة الشقراء، لقد سرت بسيارتي إلى جوار سيارتها؛ حيث رأيت الحقيقة بوضوح، فتحطمت تلك الصورة الخيالية التي ارتسمت في مخيلتي.

أما في حالة "كريج" فكانت تصوراته الخيالية تدور حول مرافقة الكثير من النساء، وما يعنيه ذلك بالنسبة إليه وفيما يتعلق به. لقد عملنا في البداية على تفسير كلمة "جناح"، تلك الكلمة التي يستخدمها "كريج" في كثير من الأحيان، وكانت تقود رحلاته في عالم التصورات الخيالية، لقد كان توضيح هذه الكلمة يستلزم النظر إلى ما ترمز إليه الكلمة أو الفكرة. عندما كان "كريج" في سن المراهقة، قرأ مقالًا في إحدى المجلات الخاصة بالرجال، كان يتحدث عن امتلاك جناح مليء بالنساء، وعلقت تلك الفكرة برأسه، خاصة أنه كان يجد بعض الصعوبة خلال المرحلة الثانوية، وفي الجامعة، في الحديث إلى الفتيات. لقد استغرق الأمر من "كريج" عدة أسابيع من استخدام تقنية إجراء حوار مع ذاته المدمنة من أجل توضيح ما تمثله تلك الكلمة بالنسبة إليه، ومن ثم لم تعد محفزًا لتصوراته الخيالية. لقد حدث ذلك عندما أدرك تمامًا أن فكرته الخيالية التي تدور حول امتلاكه جناحًا مليئًا بالنساء لن تجدي أي نفع له، سوى "زعزعة استقرار" حياته، وفيما يلي مثال على تلك المحادثة التي دارت بين "كريج" وذاته المدمنة:

كريج: يبدو أنك تعملين بجد في هذا الأمر.

الذات نعم، إنني أفعل ذلك.

المدمنة:

كريج: لماذا؟

الذات المدمنة: إن الحياة مليئة بالضغوط؛ لذا فإننا نحتاج إلى اللجوء إلى المواد الإباحية، والدخول في بعض العلاقات، لنريح عقلنا من التفكير فيما يقلقه.

كريج: أنت تعرفين إلى أين سيقودك ذلك.

الذات المدمنة: على الأقل لن نكون مضطرين إلى التعامل مع التوتر والضغوطات.

كريج: لقد وجدنا صعوبة كبيرة في محاولة إخماد صوت أفكارنا.

الذات المدمنة: حسنًا. فلماذا تحارب من أجل ذلك؟ إنك لست محتاجًا إلى أن تخمد صوت أفكارك؛ فبإمكاننا أن نقوم بأمر ممتع، ومن ثم فإن صوتها سيخمد من تلقاء نفسه.

كريج: هناك جزء مني يتمنى أن نفعل ذلك، ولكن القيام بشيء "ممتع" يعني فقط القيام بفعل ما يؤدي إلى إحداث آثار مدمرة طويلة الأمد.

الذات المدمنة: حسنًا، فلنناقش هذا الأمر في يوم آخر.

كريج: بل اليوم، لا يمكننا تأجيل هذا الأمر. إن كلًّا منا يعرف ذلك. علينا أن نعمل على هذا الأمر باستمرار. إن تأجيل التعامل مع الأمر لمدة ساعة أو يوم أو أسبوع، هو مزيد من إضاعة الوقت، ومن ثم نقضي وقتًا أطول حتى نتمكن من بدء عيش حياة طبيعية، أو على الأقل نقترب قدر الإمكان من عيش مثل هذه الحياة.

الذات المدمنة: لا يروقني ذلك.

كريج: ولا يروقني ذلك في بعض الأحيان أيضًا، لكننا لا بد من أن نتحلى بحس المسئولية. وعلى الرغم من أن ذلك لا يبدو ممتعًا، مثل مشاهدة المواد الإباحية، ومرافقة مجموعة من الفتيات المثيرات، فإن تلك الأمور لا تسبب أي نوع من المتعة على المدى الطويل على أية حال، بل إن تأثيرها يكون على العكس تمامًا.

الذات المدمنة: ومن يكترث لذلك؟

كريج: إن كلًّا منا يعرف أن عدم التعامل مع الأمور الحياتية ليس خيارًا مجديًا.

الذات المدمنة: وماذا في ذلك؟

كريج: يجب عليك أن تساعديني على أن أخمد صوت أفكاري، إنني أعرف أنك من تملئين عقلي بالأفكار، حتى إنني أشعر بأن رأسي سينفجر.

الذات المدمنة: إن هذا نتيجة عدم استماعك إليَّ.

كريج: ساعديني على التعامل مع هذا الأمر. إننا نحتاج إلى مواجهة الحياة بإقدام وشجاعة. وقد يكون هذا الأمر صعبًا في بعض الأحيان، ولكنني أعرف أن الأمور ستسير على ما يرام، بل على خير ما يرام.

لقد تمكن "كريج" من تحرير نفسه من بين براثن تصوراته الخيالية، وأوقف عضويته في ذلك الموقع الإلكتروني، وقطع

علاقته بـ"تانيا".

تحطيم الخيال بمطرقة الواقع

في تلك الأمثلة التي ذكرتها في هذا الفصل، كنت أنا و"كريج" نطارد تصوراتنا الخيالية، لكن من أين نشأت لدينا تلك التصورات؟ كما ذكرت من قبل، ولقد نشأت تلك التصورات لدى "كريج" عندما قرأ وهو في المرحلة الثانوية مقالًا ما في إحدى المجلات الموجهة للرجال كان يتحدث عن مرافقة مجموعة كبيرة من النساء، ولقد تخيل أنه يرافق تلك المجموعة من النساء، خاصة عندما وجد صعوبة في الحديث ولو مع فتاة واحدة. لقد مر معظمنا بتجربة مماثلة، حيث سمعنا أو قرأنا أو رأينا شيئًا ما أدى إلى تصورنا بعض الأفكار الخيالية.

وبالمثل فإن الكثير من الصبية والشباب في المدارس والكليات يتحدثون عن كم الإثارة التي يشعرون بها عندما "يرافقون فتاة ما"، أو عندما "يرافقون إحدى عضوات فريق التشجيع". وعندما نضجنا، كان جزء منا يعرف أن الإثارة قائمة على التصورات الخيالية. وهذا هو بيت القصيد، إن التصورات الخيالية هي تصورات بدأت تؤمن بها عندما كنت صغيرًا، مثل إقبالك على تناول الكثير من الحلويات؛ لأن طعمها لذيذ للغاية، وعندما كبرت أدركت أنك لا تريد أن تتناول تلك الحلويات، حيث إن هذه الكمية الكبيرة من السكر الموجودة في الحلويات تصيب الأسنان بالتسوس، كما أنك لا تشعر بأنك على ما يرام عندما تتناول كمية كبيرة منها؛ لذلك فإنك قد نضجت وأخبرت نفسك بأنك ستتناول الحلويات مرة واحدة من حين إلى آخر.

تخيل الآن امرأة نسجتها تصوراتك الخيالية، وربما تكون قد قضيت الكثير من الوقت في التفكير فيها، إنها تشبه تلك الحلوى التي كنت تريد تناول المزيد منها عندما كنت طفلًا. إن خيالك ينسجها بالضبط وفقًا لما تريدها أن تكون عليه، وهو الشعور نفسه الذي تخيلته، والذي ينتج من مرافقة إحدى العضوات

الجذابات في فريق التشجيع في المدرسة الثانوية، لكن ماذا لو كانت لها شخصية حقيقية في الواقع؟ ماذا لو كانت صعبة المراس وكثيرة المطالب؟ ماذا لو كانت رائحة نفَسها تبدو غريبة؟ أو أن معدتها تصدر أصواتًا باستمرار؟ أو أن بجسدها بعض العيوب التي تقلل من كونها مثيرة؟

إن تصوراتك الخيالية ليست حقيقية، وهذا هو السبب في أنك لن تتمكن أبدًا من تحقيق تلك التصورات الخيالية؛ لذلك من المناسب الآن، وقد نضجت، أن تتخلص من تلك التصورات الخيالية. إن تلك التصورات التي تدور في رأسك، وتهيئ إليك أن تقيم علاقة مع الكثير من الفتيات الجميلات اللائي لا يردن أي شيء سوى إبداء إعجابهن بك، تشبه تناول الحلوى دون التفكير في الواقع. إن المظهر الجذاب ليس أساسًا للعلاقة الحميمة، إن متعته لحظية وتزول بعد وقت قصير، بالضبط كأن تضع قطعة من الشيكولاتة في فمك، فما هو إلا قليل من الوقت وتختفي. إنني أحب الشيكولاتة على المستوى الشخصي، ولكن بمجرد أن تدخل معدتي، يجب عليَّ أن أهضمها، وقد تتحول إلى دهون، وهذا ليس أمرًا جيدًا على الإطلاق.

عندما كنت شابًّا، رافقت العديد من النساء الجميلات، وكنت أشعر بالشعور نفسه في كل مرة، وكان الأمر يشبه تناول الشيكولاتة بالضبط. وعندما كنت أقوم بهذا الأمر، لم أكن أشعر بأنني في حال أفضل على الإطلاق، فالجمال الظاهري ليس أساسًا لبناء علاقة. ومن الناحية الأخرى إذا قضيت وقتًا مع شخص ما تربطك به علاقة قوية، ولديكما اهتمامات مشتركة، فإن إقامة علاقة معه في إطار شرعي تجعلك تشعر بشعور جيد للغاية.

إنني أدرك أنه من الصعب على أي رجل أن يفكر بعقله المنطقي، بدلًا من التفكير القائم على دوافعه الجنسية القهرية. لقد مررت بهذه التجربة، وأنا أطلب منك الآن أن تتوقف ثانية واحدة وأن تمنح نفسك الفرصة لاتخاذ قرار قائم على ما سيصب في مصلحتك ومصلحة عائلتك على المدى الطويل. حاول أن تفكر بقلبك بدلًا من عقلك المدمن، حيث إن ذاتك المدمنة ستظل توسوس لك بأنه يجب

عليك أن تقوم بسلوكياتك الجنسية القهرية دائمًا.

إذا كنت قد قرأت الفصول السابقة، فأنت تعرف الآن أنه يجب عليك ألا تستمع إلى ذاتك المدمنة، كما تعرف كذلك أن كل ما تريده ذاتك المدمنة هو الغوص في التصورات الخيالية؛ الأمر الذي لا يجدي أي نفع. والحقيقة هي أنك لن تكتفي بما لا يمكنه إشباعك، وسترغب دومًا في المزيد. ومطاردة تلك الفتاة الشقراء في سيارتها لن ترضيك، وتخيل مرافقتك امرأة ما، رسمتها في خيالك على النحو الذي يرضي تصوراتك المثالية عنها، لن يرضيك كذلك.

هل تتذكر حديث الشباب في المدرسة الثانوية عن رغبتهم في مرافقة عضوات فريق التشجيع، أو هؤلاء الفتيات الجميلات اللائي يظهرن على غلاف المجلات، أو عارضات الأزياء؟ للأسف لم يتحدث أحدهم عن الشيء الذي يرضيه ويشبع رغباته، وهو الزواج من فتاة ليست متكلفة، والشعور بالحب والدفء والتواصل معها، وإنشاء علاقة زوجية تسودها المودة والحميمية؛ لذا فإن المرأة ليست كما تظهر متكلفة في زينتها كهؤلاء الفتيات اللائي يظهرن على غلاف إحدى المجلات، أو كعارضات الأزياء. هل أنت عارض أزياء؟ وهل ظهرت من قبل في أحد إعلانات مجلات الموضة والأزياء؟ أو الإعلانات الخاصة بالملابس الداخلية؟ هل نظرت إلى نفسك في المرآة مؤخرًا؟

تمرين: توقف عن مطاردة تلك الفتاة الشقراء التي تقود سيارتها

عندما تجد نفسك غارقًا في مطاردة تلك الفتاة الشقراء التي تقود سيارتها، أو ترغب في أن يكون لديك جناح يضم مجموعة كبيرة من النساء، أو مرافقة إحدى السيدات سيئات السمعة، أو إحدى راقصات نوادي التعري، أو التحدث مع إحدى الفتيات في غرف الدردشة، التي تعتقد أنها ستمنحك ما تريده، فإنني أريدك حينها أن تتذكر قصتي وقصة «كريج». وتذكر أنني و»كريج» قد أجرينا حوارًا مع شخصيتينا الفرعيتين، وأن بإمكانك أن تفعل ذلك أيضًا. لقد حان الوقت لكي تتحدث مع هذا الجانب من شخصيتك الذي يفسد عليك حياتك، ذلك الرجل الذي يخرج أحداث المسلسل الدرامي الخاص بك، ويسبب لك المتاعب. إنه المدمن الذي يهدر وقتك الثمين ويلح عليك كي تقوم بشيء ما من شأنه أن يسبب لك المتاعب في حياتك، ويجعلك تشعر بالأسى. فإذا كان بإمكانك أن تدوِّن محادثتك مع ذاتك المدمنة، فإن هذا الأمر سيكون له بالغ الأثر.

وهذه هي الفرصة المناسبة لتغيير سلوكك، وربما يكون ذلك هو الوقت المناسب حيث يمكنك إطلاق اسم على شخصيتك الفرعية، وعلى تلك العقدة التي تعانيها، وترسي في اعتقادك (كما ترسو السفينة في المرفأ) أن هذا ليس ما أنت عليه في الحقيقة. إن هذه الصورة هي من وحي خيالك، ومن نسج تصوراتك. إنه جانب لم يعد ذا فائدة، حتى إن كان يعدك دون أدني شك في أنك ستشعر بشعور رائع. وستجلس فيما بعد في غرفتك المظلمة في حالة من البؤس وتأنيب الضمير، جراء ما فعلت من سلوك مشين، وتقول: «يا إلهي! لقد فعلت ذلك مرة أخرى. والآن لقد تأخرت على العمل»، أو «لقد كان من المفترض أن أكون في المنزل منذ ساعة مضت، فماذا سأقول لزوجتي؟».

إنه الوقت المناسب كذلك لتختلق الأعذار، إنك تشعر بالإحباط، وتعد نفسك بأنك لن تفعل ذلك مرة أخرى، وذلك حتى غد أو بعد غد، ولكنك سوف تكرر ذلك السلوك مرارًا حتى تجري حوارًا أو محادثة مع ذلك الجزء من شخصيتك الذي يعدك بأنك سوف تشعر بشعور أفضل. فإذا ما أجلت إجراء هذه المحادثة، فإنك ستستسلم مرة أخرى لإرادة ذاتك المدمنة، وقد ينتهي بك الأمر بدفع الثمن غاليًا؛ فقد تفقد وظيفتك، أو تفقد حياتك الزوجية، وتبتعد عن أطفالك، وقد تتعرض لمشكلات مالية أو قانونية. وهذا هو الوقت المناسب لتتوقف، فهذا الوقت المناسب للتوقف عن مطاردة الفتاة الشقراء في سيارتها.

لذا فلتقم بهذا التمرين، وتحدث مع شخصيتك الفرعية المدمنة السلبية. تحدث مع هذا الجانب من شخصيتك، ذلك الممثل الموجود داخل عقلك، ذلك الشخص الذي يقف على خشبة مسرحك الداخلي، وسلط الأضواء عليه، وقل: «أيها المدمن، يا من تدمن الأفلام الإباحية، ويا من تتعقب تلك الفتاة الشقراء، يا من تحب الراقصات في نوادي التعري، ها قد تقابلنا مرة أخرى. لا بد من أن نتوقف عن هذا؛ لا بد من أن نتوقف أنا وأنت عن هذا الآن». واستمع إلى آرائهم عن لماذا لا ينبغي لك أن تتوقف لترى ما إذا كانت ذات مغزى، ثم قم بشيء ما ذي مغزى وقيمة بدلًا من الاستماع إلى ذاتك المدمنة.

وفي الفصل التالي سوف تقرأ كيف ولماذا سرت على درب سلوكياتك الجنسية القهرية، كما ستطلع على الطريقة التي يمكنك أن تجد من خلالها طريقًا جديدًا لتتبعه.

الفصل السابع

موضع الجرح العميق: جرحك العاطفي الأصلي

عندما تشرع في بناء منزل، فإنك تبدأ بالأساس، فإذا لم يكن الأساس متينًا، فإن المنزل سوف ينهار. وإذا كنت لاعب جولف، فإنك تحتاج إلى أساس قوي، ربما يكون عبارة عن مهارة في الإمساك بمضرب الجولف، وتسديد الكرة داخل الحفرة من أجل أن تتفوق في هذه اللعبة. وإذا لم يعلمك أحد ما مهارة الإمساك بالمضرب وتسديد الكرة، فمن المحتمل ألا تبرع فيها. وإذا كنت موظف مبيعات، فإنك تحتاج إلى أساس قوي بشأن تعلم كيفية إقناع الآخرين بأنهم يحتاجون إلى شراء هذا المنتج، أو الحصول على هذه الخدمة بالتحديد. وإذا لم يعلمك أحد أيًّا من هذه المهارات، ولم تعلم نفسك إياها، فإن أساسك كموظف مبيعات لن يكون متينًا. وينطبق الأمر نفسه على أمورك الحياتية، حيث إنك محتاج إلى أن تبدأ وأساسك متين وراسخ.

إنك عندما تتأمل تاريخ حياتك، خاصةً فترة طفولتك، فإنك تتأمل أساسك. وهذا هو الأساس الذي تقوم عليه حياتك. فإذا كان المحيطون بك عطوفين عليك ويحبونك، وكانوا يعلمونك كيف يمكنك أن تتعامل مع الآخرين بقدر من الحميمية، وكيف تكوِّن صداقات دائمة، فإن لديك أساسًا قويًّا ومتينًا تبني عليه علاقات قائمة على الحب المتبادل. وإذا لم يتوفر لك كل ذلك، فمن المحتمل أن يكون لديك العديد من المشكلات فيما يتعلق بأساس حياتك؛ حيث يكون لديك أساس ضعيف به الكثير من الجوانب الخائرة والتصدعات. وأحد جوانب ذلك الأساس الذي قامت عليه حياتك كان له بالغ الأثر في حياتك، وهذا التأثير البالغ سيكون هو جرحك العاطفي الأصلي.

ما الجرح العاطفي الأصلي؟

إن الجرح العاطفي الأصلي، أو الجرح الأصلي فقط، تكون جذوره دائمًا راسخة في مرحلة طفولتك، وقد يظل مفتوحًا، ولا يندمل جيدًا حتى بعد أن

تكبر. فالجرح الأصلي هو "سلوك معين ... يضغط على ذلك الجرح القديم، ما يثير لدينا استجابة تعد بوضوح ردة فعل مبالغًا فيها. وربما يكون ذلك هو الموضع الأصلي للجرح" (دايتون ٢٠٠٠، ٢١).

إن الجرح الأصلي هو حدث خلَّف لديك جرحًا عاطفيًّا لم يندمل بعد. وليس من الضروري أن يكون ذلك الحدث له صلة بالنشاط الجنسي، على الرغم من أنه يؤثر في كل تعاملاتك مع الجنس الآخر. إن الأشخاص الذين يعانون مثل هذه الجروح الأصلية يقضون حياتهم في مرحلة البلوغ مستجيبين للظروف الجديدة، ومتخذين ردة فعل تجاهها بالطريقة نفسها التي تعاملوا بها مع تلك الجروح الأصلية عندما أصيبوا بها في المرة الأولى، على الرغم من أن ظروفهم الحياتية قد تكون مختلفة تمامًا.

وعلاوة على ذلك، نجد أن الجرح الأصلي له علاقة كبيرة بتحديد نوع سلوك التأقلم الذي يتبعه الأشخاص للتعامل مع جروحهم. وفي جميع الأحوال تقريبًا يكون السلوك الجنسي القهري هو آلية تأقلم أنشئت بشكل خاص للتعامل مع الجرح الأصلي. وأستطيع أن أقول لك من واقع تجربتي إنه عندما تتفحص تجاربك القديمة، وترى جرحك الأصلي الذي نشأ في مرحلة طفولتك بعيني الشخص البالغ، يمكنك أن تبدأ التعامل معه والتعافي منه، وعندما تتوقف عن التصرف استجابة لجرحك الأصلي، فمن الممكن تغيير سلوكك الجنسي القهري.

لاحظ التناقضات الموجودة في حياتك

إذا كنت لاعب كرة قدم، فإنك تحتاج إلى أن تتعلم كيفية التقاط الكرة في أثناء تمريرها. وإذا كنت تواجه مشكلة فيما يخص تركيزك، فإنك قد لا تنجح في التقاط تلك الكرة أو تُسقط الكرة من بين يديك. وقد يحدث ذلك عندما يكون هناك تناقض في أفعالك بين محاولتك التقاط التمريرة، ومحاولتك إسقاط المنافس والاستحواذ على الكرة، وبين الشعور بالخوف الذي ينتابك من الظهير الخلفي في الفريق المنافس الذي يبلغ وزنه نحو مائة وثلاثة عشر كيلوجرامًا ويوشك أن يصطدم بك. وإذا كنت تنظر إلى خط الهدف، وليس على الكرة نفسها وهي تقترب من يديك الممدودتين، فإنك قد لا تتمكن من التقاط التمريرة أو تهدرها تمامًا. بعبارة أخرى عندما

يتشتت تركيزك، فإنك لن تكون ماهرًا في التقاط الكثير من الكرات؛ وذلك لأنك لن تتمكن من التقاط الكثير من التمريرات.

تخيل الآن أنك تمثل لاعب كرة القدم في علاقاتك. وعلى سبيل المثال، تخيل أنك قد تزوجت، ولكنك ما زلت تريد إقامة علاقة غير شرعية مع امرأة أخرى، فإن هذا السلوك المتناقض الخاطئ لن يؤدي إلى حياة زوجية حميمية ناجحة. والآن، ونظرًا إلى أنك قد تفحصت تجاربك الماضية في أثناء قراءة الفصلين الثاني والرابع، أريدك أن تركز على الجرح الأصلي الذي خلق هذا التناقض في تصرفاتك.

جرحك الأصلي يشبه الإصابة

ربما تفكر في أن جرحك الأساسي يشبه إصابة أحد اللاعبين الرياضيين بتمزق في أربطة الركبة، فحتى عندما يتم علاج تلك الإصابة، ويعاد تأهيل اللاعب مرة أخرى، يظل عرضةً للإصابة مرة أخرى في مكان الإصابة القديم نفسه، بالإضافة إلى ذلك فإن الجرح الأصلي قد يمنعه من اللعب بكامل طاقته؛ حيث إنه يخاف من تكرار الإصابة، وربما لا يلعب بأقصى إمكانات لديه. وهذه هي تجربته الماضية، واعتقاده أنه قد يصاب بتمزق في أربطة الركبة مرة أخرى بمنتهى السهولة. ونتيجة ذلك فإنه قد يحد من قدراته العقلية أو يحجم قدراته داخل الملعب أو ربما في حياته.

وعلى الرغم من أن الجرح الأصلي الذي أريدك أن تكتشفه هو جرح عاطفي، وليس جرحًا جسديًّا، فإن الهدف هو أن ترى كيف أن هذا الجرح العاطفي يمثل رد فعلك تجاه موقف ما، أو حدث ما في حياتك. وعندما ترى ذلك الجرح الأصلي على حقيقته، يمكنك حينها أن تغير تصورك بشأنه، ولا تسمح له بإعاقة المجرى الطبيعي لحياتك أكثر من ذلك. والكشف عن جرحك الأصلي قد يمكنك من التخلص من تلك التناقضات التي تؤدي إلى السلوكيات الجنسية القهرية.

- **"بيل" وعضوة فريق التشجيع**

كان "بيل" طالبًا في المدرسة الثانوية، وكان

يخشى التحدث مع أية فتاة يرغب في التعرف عليها. وفي إحدى المباريات رأى عضوة في فريق التشجيع، وأراد أن يتعرف عليها، لكنه لم يكن لاعبًا في الفريق، ولم تكن لديه الشجاعة ليتحدث معها. وقد كان "بيل" شخصًا عاديًّا، ولكنه كان يعتقد دائمًا أن به عيبًا أو نقيصة ما؛ إما أنه كان يرى نفسه قصيرًا، أو لديه بعض البثور، أو نحيفًا للغاية، ونتيجة اعتقاده هذا تكوّن لديه خوف شديد من الحديث للفتيات. ولم يكن يعرف ماذا يفعل. فلم يكن أبوه وأمه يمثلان له مثلًا أعلى يمكنه أن يحتذيه؛ فقد كانا دائمي الخلافات، ولا يتبادلان الحب والود معًا، ولا مع ابنهما. ولم يتحدث أي أحد معه من قبل مطلقًا عن الفتيات، ولم يكن لديه أي نوع من أنواع الثقافة الجنسية.

وفي هذا المثال المبسط، كان الجرح الأصلي هو تدني احترامه لذاته، ولكنه عندما أصبح شابًّا بالغًا، كان لا يزال خائفًا من التحدث إلى النساء، ولكنه لم يكن يخاف من أن يتم رفضه من قبل هؤلاء الفتيات اللاتي يشاهدهن على الإنترنت، أو يدفع لهن الأموال في النوادي. وكطريقة للتأقلم مع خوفه هذا، أي هذا الاعتقاد الذي يشل قدراته على التواصل مع الجنس الآخر، وقع "بيل" فريسة السلوكيات الجنسية القهرية.

- **"كيث" وعضوات فريق التشجيع**

وقع "كيث" فريسة للسلوكيات الجنسية القهرية كذلك. وعلى الرغم من أن "كيث" كان على النقيض من "بيل" تمامًا؛ حيث كان وسيمًا وواثقًا بنفسه في تعامله مع النساء، كان لدى

"كيث"جرح أصلي له علاقة بالفتيات وبالعلاقة الجنسية. فهل تذكر ذلك الولد الوسيم الذي يبلغ من العمر اثني عشر عامًا، الذي ذكرته من قبل، ذلك الولد الذي كان يعاني بعض المشكلات على الصعيد الأسري، الذي دخل في علاقة غير شرعية مع جليسة الأطفال، وهي عضوة تنتمي إلى إحدى فرق التشجيع، وكانت تبلغ من العمر ستة عشر عامًا؟ لقد كان ذلك الولد هو "كيث". لم يتلقّ "كيث" الرعاية والتنشئة الجيدة من والدته ووالده؛ فقد كان والده مدمنًا المواد الكحولية، ولم يكن قادرًا على القيام بدور الأب، وكانت والدته كأنها منفصلة عن والده، على الرغم من أنهما كانا لا يزالان متزوجين ويعيشان معًا، فكبر "كيث" داخل بيت يسوده الجفاء، ولا يرى فيه أن هناك علاقة حميمة يمكن أن تجمع الرجل بزوجته، أو تجعلهما صديقين مقربين، ونتيجة ذلك أصبحت، تلك المرأة، جليسة الأطفال، تجسد له كل معاني الحميمية والحب.

ونتيجة ذلك الخلل الموجود في بيئته الأسرية وتجربته الجنسية الأولية، اختار "كيث" إقامة العلاقات غير الشرعية لتكون إستراتيجية التأقلم الخاصة به. لقد رافق "كيث" العديد من عضوات فرق التشجيع وفتيات أخريات، لكن ذلك لم يكن كافيًا على الإطلاق لاستعادة ذلك الشعور الذي شعر به وهو في عمر الثانية عشرة. ولم يكن ذلك كافيًا لإرواء شوقه الداخلي، حتى بعد أن تزوج استمر في مرافقة السيدات سيئات السمعة. وقد اختار "كيث" إقامة العلاقات غير الشرعية لتكون إستراتيجية التأقلم الخاصة به، مثله مثل "بيل".

محادثة لتحويل السلوك السلبي إلى آخر إيجابي

لا بد من أن تكون قد كوَّنت فكرة جيدة عن كيفية إجراء محادثة مع شخصيتك الفرعية المدمنة بعد اطلاعك على الفصول السابقة. وإليك مثالًا مختصرًا، ولكنه واقعي، يضربه لنا أحد مرتادي عيادتي يدعى "كيث" الذي ذكرناه في المثال السابق. لقد أطلق على شخصيته الفرعية المدمنة اسم "فتى أحلام النساء".

فتى أحلام النساء: لا بد من أن نذهب لمرافقة بعض النساء.

كيث: لا، إنني متزوج.

فتى أحلام النساء: لكننا نستطيع أن نفعل ما يحلو لنا.

كيث: لقد فعلنا ذلك منذ عدة سنوات مضت.

فتى أحلام النساء: دعك من هذا الهراء! إنك تهدر وقتك وأموالك، إنك لاعب، وما دمت لاعبًا، فلا بد من أن تنزل الملعب وتلعب.

كيث: حسنًا، لا يمكننا أن نقوم بهذا الأمر بعد ذلك، فسوف ينتهي بنا الأمر بانفصالي عن زوجتي الحالية. لقد انفصلت عن زوجتيَّ السابقتين.

فتى أحلام النساء: من يهتم بهذا الأمر؟ لا تكلف نفسك عناء الزواج.

كيث: إنني أريد إقامة علاقة حميمة مع زوجتي.

فتى أحلام النساء: إن تلك العلاقة الحميمة مجرد ترهات ومحض هراء، إنها وهم. إنها ليست ممتعة، مثل مرافقة النساء سيئات السمعة.

من خلال قراءة ما كتبه "كيث" في هذه المحادثة وغيرها، نجد أنه قد رأى بكل وضوح مدى ضراوة ذاته المدمنة، وكيف أن جزءًا منه يريد أن يبعده عن زوجته. وأكد مرة أخرى مدى حبه لزوجته، وأنه لا يريد أن يفقدها. ومن خلال إجراء هذا الحوار، تمكن "كيث" من التحرر من قيود تجربته السابقة، ومن التصرف دائمًا استجابة لذاته المدمنة. ولقد أصبح قادرًا على أن يبدأ برؤية جرحه العاطفي الأصلي والشفاء منه. فعندما تسلط الضوء على جرحك الأصلي ورؤيته بوضوح، يمكنك حينها أن تحرر نفسك من العيش والتصرف استجابة لتجاربك الماضية.

فلنستمع إلى "كيث" و"فتى أحلام النساء" مرة أخرى كمثال بسيط على كيفية تطور حوارات "كيث".

كيث: يا فتى أحلام النساء، كيف تود أن تحول طاقتك السلبية وتستغلها في بعض الأنشطة، مثل القفز بالمظلات، أو ركوب الدراجات، أو الدخول في علاقة حميمة حقيقية؟

فتى أحلام النساء: هل تعتقد أن ذلك ممكن؟

كيث: بالطبع ممكن.

فتى أحلام النساء: إنني خائف من القيام بذلك.

كيث: فلتثق بي فحسب، ولتثق بتلك العملية التي نقوم بها هنا.

فتى أحلام النساء: حسنًا سأحاول.

إذا أجريت محادثات، مثل محادثات "كيث" مع ذاته المدمنة بشكل منتظم، فيمكنك أن تغير طريقة تعامل عقلك مع السلوكيات الجنسية القهرية، ومن الممكن أن تحمل ذاتك المدمنة هوية جديدة، أو تتغير لتصبح شخصية جديدة تمامًا.

هل أنت مستعد للإبحار في تجاربك الشخصية الماضية، والكشف عن جرحك الأصلي، وإيقاف النزيف والتخلص من الألم العاطفي؟ هل أنت مستعد لأن تكون ذلك الشخص الذي كان من المفترض أن تكونه من الأساس؟ إنك تستطيع، مثلما فعل "كيث"، أن تواجه ذلك الجزء من شخصيتك الذي لا يزال يعيش، وهذا الجرح الأصلي الذي يبسط سيطرته على حياتك. ويمكنك أن تغير ذاتك المدمنة التي ما زالت تحاول التكفير عما لم يحدث، وتساعدك على التأقلم مع الشعور بالخزي والخوف اللذين لم تعد محتاجًا إلى الشعور بهما، أو تساعدك على التوقف عن محاولتك باستماتة استعادة الشعور بالنشوة من تجاربك الجنسية الماضية.

الإدمان كرد فعل على جرحك الأصلي

لكي أكون واضحًا، لا بد من أن أقول إن الجرح الأصلي ليس من الضروري أن يكون ذا صلة بحدث ذي طابع جنسي، فما قام به الفرد أو يقوم به كرد فعل على جرحه الأصلي (أي سلوك التأقلم الخاص به)، هو ما يمكن أن يصبح سلوكًا جنسيًّا قهريًّا.

ففي خلال عملي معالجًا رأيت العديد من الحالات كان جرحها

الأصلي ينطوي على الافتقار إلى الحميمية في العلاقة الزوجية؛ وذلك لأن أصحابها قد كبروا دون أن يشهدوا تلك الحميمية في العلاقة بين والديهم في حياتهم الأسرية، ولكن يمكن أن ينتج الجرح الأصلي من العديد من التجارب السيئة التي مر بها الشخص في مرحلة طفولته.

وعندما تكتشف جرحك الأصلي، مهما كان هذا الجرح، أو في أي وقت حدث، يمكنك أيضًا أن تتحرر من أغلال سلوكياتك الجنسية القهرية. وكما عرفنا فإن إحدى أهم التقنيات الفعالة هي تدوين حوارك مع ذاتك المدمنة، فإذا ما قمت بتدوين تلك المحادثة ووضعت ما دوَّنته جانبًا بضع دقائق، ثم عدت وقرأتها مرة أخرى، فربما تكتسب رؤية ما بخصوص الطريقة التي تدفعك بها شخصيتك الفرعية المدمنة تجاه الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية والسبب في ذلك.

- **جرح "راين" الأصلي: عالم المظاهر**

لقد ذكرت في الفصل الرابع حالة "راين"، الذي نشأ في أسرة كان والده فيها يدعي أن وضعهم المالي أفضل مما عليه في الواقع. لقد كان والده يبالغ في وضع الأسرة ومكانتها الحقيقيين. وأحد الأسباب التي كانت تكمن وراء عدم وجود مصداقية أو علاقة حميمة في المنزل هو أن الجهد المستمر من أجل الحفاظ على تلك التمثيلية الزائفة والاستمرار فيها كان يمنع أي تقارب حقيقي بين أفراد الأسرة. لقد كان الجرح الأصلي الذي يعانيه "راين" هو تلك الأجواء الكاذبة، والمسافة البعيدة التي كانت تفصل بينه وبين كل فرد من أفراد أسرته، وحتى عندما كان "راين" صغيرًا، استطاع أن يدرك أن والده كان يعيش في وهم كبير، ويدعي أشياء ليست حقيقية، لكن الطفل الصغير لا يستطيع مواجهة

والديه بأنهما يعيشان في كذبة كبيرة. فالطفل يحتاج إلى والديه من أجل توفير الطعام والمسكن والحب؛ لذا فإن "راين" قد نجح في التعامل مع الأمر قدر استطاعته، ولكنه أصيب بجرح خطير.

ومن أجل أن يكشف "راين" العلاقة بين جرحه الأصلي وسلوكياته الجنسية القهرية، دوّن تلك المحادثة التي تدور بين ذاته الناضجة، وذلك الولد المجروح، كما قام "راين" بخطوة أخرى في عملية تعافيه؛ حيث أقام نوعًا ما من التواصل بينه وبين ذلك الجزء العميق داخله، وهو ذاته الجوهرية؛ ذلك الجزء الجوهري من شخصيته الذي لم يكن مرتبطًا بشخصية معينة، أو بمشكلة معينة، أو بتجربة معينة. فإذا ما قمت بتطبيق تلك التقنيات التي تعلمتها في الفصل الخامس، فبإمكانك أنت أيضًا أن تتوحد مع هذا الجزء الجوهري والحقيقي من شخصيتك. لقد استطاع "راين" تحويل ذلك الصبي الصغير المجروح إلى رجل بالغ لم يعد خاضعًا لسيطرة ذاته الإدمانية.

السلوك القهري والشعور بالخزي

إن العديد من الجروح الأصلية تحمل في طياتها الشعور بالخزي. فلمدة طويلة كان هناك دائمًا في الولايات المتحدة تشدد بخصوص تلك التصرفات الجنسية غير الشرعية، وهذا يتجلى في التصريحات شديدة اللهجة التي تأتي على لسان العديد من المؤسسات الدينية. وفيما يخص الإدمان الجنسي، فإن الحاجة إلى الانخراط في السلوكيات الجنسية القهرية يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالمزيد من الخزي والذنب، فبصرف النظر عن ماهية جرحك الأصلي، من المحتمل أن يحمل في طياته الشعور بالخزي.

تمرين: الرسالة غير المرسلة

إن إحدى التقنيات القيمة في التعامل مع السلوكيات الجنسية القهرية هي كتابة رسالة إلى والديك، أو من يتولى شئون رعايتك، مع عدم إرسالها إليهم. وقد تكون هذه الرسالة رسالة غاضبة، أو حزينة، أو سعيدة، أو فاترة، أو مليئة بالبهجة، أو تعبر عن الندم، أو رسالة انتقامية، فالغرض الأساسي هو أن تعبر في هذه الرسالة عن مشاعرك الحقيقية؛ فإذا كتبت هذه الرسالة، وأنت على وعي بجرحك الأصلي وتدركه، فربما تخفف من ضغط هذا الجرح عليك. وإذا كان والدك يعنفك دائمًا، فإن هذه هي فرصتك للرد عليه. وإذا كنت قد تعرضت للإساءة على يد عمك، ولم يرد والداك الاستماع إليك، فإن هذه هي فرصتك للتعبير عن غضبك من والديك لعدم حمايتهما لك.

إن موضوع خيانة الوالدين من الموضوعات الشائعة التي يتم تناولها في هذه الرسائل غير المرسلة. والعديد من الأشخاص تمكنوا من رؤية تلك التجارب التي تسببت لهم في الشعور بالخزي في طفولتهم. والهدف هنا هو كتابة تجاربك الماضية، حتى تتمكن من رؤيتها والشعور بها وتجاوزها في نهاية المطاف. وهذه هي إحدى الطرق التي نتمكن من خلالها من فهم تجاربنا الماضية، وذلك التصور الذي اعتبرناه حقيقة تعبر عن أنفسنا.

وبمجرد أن ترى وتفهم خلفية حياتك وجرحك الأصلي، ستتمكن من رؤية تأثير تلك الخلفية في سلوكك اليوم، ويمكنك حينها أن تقرر إذا ما كنت ستتشبث بهذه الخلفية، أو الجرح الأصلي، أو هذا السلوك، أم لا، ومن ثم أنت من لديه القدرة على تجاوز خلفية حياتك تلك، والتخلص من تأثيرها.

وفيما يلي نموذج لما كتبه أحد مرتادي عيادتي عن جرحه الأصلي في رسالته غير المرسلة:

«أبي، إنني لا أستطيع أن أدرك سبب اعتقادك أن إخفاءك المواد الإباحية التي تطلع عليها داخل الدرج يبقيها سرًّا، فقد عثرت على هذه المواد الإباحية وأنا في السادسة من عمري. لقد اعتدت مشاهدتها، وكنت أشعر بالإثارة. لم أكن أعرف أن هذا الأمر سيئ، بل على العكس كنت أعتقد أنه ما دام أبي يشاهد تلك المواد الإباحية، فإن هذا أمر جيد. لقد كان ذلك هو السر الذي يخفيه أبي؛ لذا فلا بد من أنه كان شيئًا مثيرًا ورائعًا، لكن حدث أمر سيئ بعد ذلك.

لقد ضبطتني أمي وأنا أشاهد تلك المواد الإباحية، وعزلتني في غرفتي، ولم تسمح لي بتناول العشاء، ثم سمعتك تتجادل أنت وأمي، ثم اقتحمت غرفتي بعد ذلك، وصفعتني لاطلاعي على المواد الإباحية الخاصة بك. وأعتقد أنك كنت غاضبًا مني؛ لأن والدتي لم تكن تعلم بأمر مشاهدتك هذه المواد الإباحية حتى ضبطتني وأنا أشاهدها.

لذا كانت غاضبة منك، وأنت من ثم كنت غاضبًا مني، لكنني لم أدرك ذلك حينئذٍ. لقد خاصمتك أمي وأخبرتني بأنك رجل عجوز بذيء، لكنني كنت حينها في السادسة من عمري! كيف يمكنني أن أكون مستعدًّا لسماع ما قلته لي، أو ما قالته لي أمي عنك؟ كيف كان يمكنني أن أفهم أن الخطأ لم يكن خطئي أنا في الحقيقة؟

لقد كان هذا الأمر بالنسبة إلى طفل مثلي في السادسة من عمره بمنزلة صدمة نفسية وعصبية. لقد بدا الأمر كأنني أعاني اضطراب ما بعد الصدمة وأنا في السادسة من عمري! والآن أدركت كيف أن ما حدث وقتذاك قد أصبح هو جرحي الأصلي. لقد حان الوقت يا أبي أن أكبر، وأن أحول تلك الطاقة السلبية والارتدادية الناتجة عن هذا الجرح إلى شعور باحترام الذات وإلى سلوك بالغ إيجابي».

بعد أن تكتب هذه الرسالة يمكنك أن تحتفظ بها، أو تؤدي بعض الطقوس وتتخلص خلالها من هذه الرسالة. كما يمكنك أن تحرقها كدلالة على تحررك من قيود تلك المشاعر التي عبرت عنها فيها. إنني أقوم عادة بوضع الرسالة في مظروف مكتوب عليه اسم "أبي" على سبيل المثال، دون أن أضع عليه عنوان المرسل أو المرسل إليه، وألصق عليه طابعًا، وأضعه في صندوق البريد الأزرق، وعندما أسمع صوت غطاء صندوق البريد وهو ينغلق،

أشعر حينها بمزيد من الرضا.

تمرين: نقِّب عن جرحك الأصلي

تذكر في أثناء بحثك عن جرحك الأصلي أنه قد يكون مدفونًا في جزء خفي من شخصيتك، فقد يكمن على سبيل المثال في تلك الطريقة التي ترى فيها أنك شخص به نقيصة ما، ونتيجة ذلك تشعر بالخوف من أن تطلب التعرف على إحدى الفتيات؛ لأنك لا تريد أن تخبرها بأنك تعمل سباكًا، أو معلمًا، أو محاسبًا. إنك تعتقد أنك إذا كنت ذا ثراء فاحش، ستشعر حينها بالمزيد من الثقة بالنفس، على الرغم من أن هذا الأمر ليس حقيقيًا بالضرورة، فالنظر إلى نفسك نظرة دونية أو اعتقاد أنك شخص به نقيصة ما لم يتولد داخلك بسبب ما تفعله، بل بسبب فكرتك عن نفسك. بعبارة أخرى إنك تدرك أن هذا النقص يكمن في صميم شخصيتك أنت وجوهرها. وهذا قد يكون هو جرحك الأصلي.

ابحث عن مكان هادئ واجلس فيه بمفردك، وأبحر بين صفحات تاريخ حياتك، وداخل أعماق نفسك بحثًا عما قد يكون جرحك الأصلي، وخذ ما تحتاج إليه من الوقت. وإذا كنت تواجه صعوبة في العثور عليه، فإليك بعض الخطوات الإضافية التي يمكنك اتباعها.

- انتبه إلى ذلك الشعور الذي تشعر به عندما تريد الانخراط في سلوكياتك الجنسية القهرية، واسأل نفسك: «متى كانت المرة الأولى التي شعرت فيها بهذا الشعور؟».
- استرخِ وانفصل عن العالم المحيط بك، وتعمق داخل مشاعرك، وغُص في أعماقك بحثًا عن المكان الهادئ في داخلك، حيث تشعر بالاسترخاء التام والرضا والسلام. إن هذه هي ذاتك الجوهرية؛ أعمق جزء في شخصيتك التي ذكرتها قبل ذلك في الفصل الخامس.
- اسأل نفسك: «هل أنا مستعد لأكون الشخص الذي كان من المفترض أن أكون عليه في الأساس، قبل أن يترك هذا الجرح المبكر أثره في نفسي؟ ما الذي يجب عليَّ أن أقوم به من أجل أن أصبح ذلك الشخص؟
- انظر إلى القطع المختلفة لأحجية حياتك، كل ما حدث لك في حياتك، وابدأ وضع تلك القطع جنبًا إلى جنب بطريقة جديدة، مستخدمًا تلك التقنيات التي تعلمتها حتى الآن. ومفتاح حل اللغز يكمن في داخلك أنت، إنه موجود هناك في انتظارك لتعثر عليه.

والآن، وبعد أن أدركت بوضوح الدور الذي يلعبه جرحك الأصلي في نسج قصتك، سوف نستكشف كيف يمكن أن نأخذ خطوة أخرى لتتجاوز أثر هذه القصة فيك، وتتعافى من سلوكك الإدماني.

الفصل الثامن

الخروج من دائرة لوم الذات: تجاوز تأثير تجاربك السابقة فيك

ربما تعتقد أنك تتمتع بكامل الاستقلالية، وأنك تتخذ قرارات مصيرية تخص حياتك كل يوم.إننا جميعًا نشعر بهذا الشعور، لكن كل ما تقوم به تقريبًا، أو كل ما تفكر فيه، أو كل ما يحدث لك يمر عبر مرشِّح أفعالك السابقة، ومشاعرك السابقة، وتجاربك السابقة. وكما أوضحت في الفصل الأول، نحن نعيش ونتصرف كرد فعل على تجاربنا الماضية. وعلى الرغم من أن معظم هذه التجارب السابقة ليست لها علاقة بسلوكياتك الجنسية القهرية، فقد تكون في الواقع مفيدة إلى حد كبير.

ربما تشرب خمسة أكواب من المياه يوميًّا؛ وذلك لأن هذا الأمر مرتبط لديك بتجربة جيدة، أو ربما ترتدي ملابس معينة دون تفكير؛ وذلك لأنها مرتبطة في ذهنك بالنجاح. وتتوقف بشكل آلي عند رؤيتك إشارة المرور الحمراء؛ لأن ذلك مرتبط في ذهنك بأمر ما أيضًا، فربما ترى أن فعل ذلك يمثل "القانون"، وتؤمن بأنه من الجيد والصواب اتباع القانون. وأنت تتصرف بطريقة مماثلة فيما يخص الأمور الجنسية؛ حيث إن لديك ارتباطًا ما في ذهنك يتعلق بسلوكياتك القهرية، وتتصرف في كثير من الأحيان كأن ذلك قانون يجب عليك اتباعه دون تفكير في هذا الأمر. إنني أريدك أن تكون مدركًا أن لديك سلوكًا تلقائيًّا لا واعيًا تقوم به كرد فعل على التصور الموجود في ذهنك عن غريزة الجنس الموجودة في داخلك. وأريدك أن تدرك أن لديك الكثير من التجارب السابقة، وأن هناك تجربة واحدة تنطوي على لوم الذات.

سلوكيات التأقلم من أجل الشعور بحال أفضل

إن القصة التي في داخلك قد تكون مرتبطة بالحدث الذي خلَّف لديك شعورًا جيدًا في فترة طفولتك، بينما كنت تجلس بمفردك في غرفتك، وتسمع

والديك وهما يتجادلان، أو عندما كان شقيقك الكبير يقسو عليك في معاملته معك، أو عندما انهال عليك والدك بالضرب. ونتيجة تجاربك الحياتية المبكرة، قد تكون نسجت في داخلك قصة لها علاقة بالخيانة، أو الإهمال، أو الاعتداءات.

لقد كانت قصتي تتعلق بتلك التصرفات الجنسية غير السوية التي قام بها أحد أفراد أسرتي تجاهي. لقد تشكلت داخلي قصة عن العلاقة الجنسية قبل أن أنضج بالدرجة الكافية لأدرك معنى العلاقة الجنسية والحميمية؛ ونتيجة ذلك ظللت عدة سنوات بعد أن نضجت أسعى إلى الحصول على المتعة، حتى لو كانت في إطار غير شرعي. وعندما كشفت عن قصتي هذه، تمكنت من أن أعيش الحياة الزوجية الحقيقية المليئة بالحميمية. والكشف عن هذا الجزء من قصتي، حيث كنت ألقي اللوم على نفسي عن طريق الخطأ، قد ساعدني على تحرير نفسي من قيود سلوكياتي الجنسية القهرية.

وهناك العديد من الأمثلة لأشخاص شكلوا قصتهم الخاصة عن العلاقة الجنسية قبل أن يصبحوا بالغين بالدرجة الكافية، ولديهم استقرار عاطفي أكثر مما كان لديهم في مرحلة طفولتهم. قد تكون أفكارك المرتبطة بالعلاقة الجنسية قد تكونت نتيجة تعرضك لبعض التصرفات غير السوية من قبل أحد أفراد أسرتك، أو من أحد جيرانك، أو في نطاق عائلتك، فما تأثير هذه التصرفات وما يماثلها من مواقف على طفل صغير؟ إننا نعرف التصرفات اللائقة وغير اللائقة؛ نظرًا إلى أننا بالغون، ولكن ما الذي قد يعرفه الطفل عن مثل هذه التجارب؟

في علم النفس هناك نظرية عن نمو الطفل تسمى نظرية العلاقة بالموضوع. ولقد أظهرت الأبحاث في هذا الشأن أن الأطفال لا يلومون هؤلاء الذين يعتمدون عليهم في توفير الطعام والمأوى ومنحهم الحب، ولكنهم يلومون أنفسهم بدلًا من ذلك. وتم التوصل إلى نظرية العلاقة بالموضوع في أربعينيات القرن العشرين وخمسينياته على أيدي علماء النفس البريطانيين "رونالد فيربيرن" و"دونالد وودز وينيكوت" و"هاري جونتريب" (هاميلتون ٢٠٠٦). وعلى ضوء تلك الأبحاث التي أجروها على الأطفال الذين تعرضوا للتحرش، خلص علماء النفس البريطانيون إلى أن الطفل لا يكون ناضجًا بالدرجة الكافية ليتمكن من إدراك ما يحدث له قبل وصوله إلى سن البلوغ؛ وعلى وجه التحديد، إنه لم

ينضج بالدرجة الكافية ليتمكن من إلقاء اللوم على من يستحق هذا اللوم، مثل الشخص الذي يعتمد عليه في توفير الطعام، والمأوى، ومنحه الحب، وبدلًا من ذلك تتكون داخل هذا الطفل قصة يكون هو فيها المخطئ (فيربيرن وآخرون ٢٠٠٦).

اللوم الذاتي: لا بد من أنني أنا المخطئ

ربما تألف ذلك الموقف الذي تتعرض فيه زوجة للاعتداء الجسدي من زوجها، ولكنها تلوم نفسها في النهاية، ويدعي الزوج أنه لم يكن ليفعل ذلك لو أنها قامت بشيء مختلف (أعدت طعامًا لذيذًا، أو نظفت المنزل، أو عبرت عن رأيها، أو التزمت الصمت على سبيل المثال). حينها تشعر الزوجة بأنها هي المسئولة عن إغضاب زوجها وقيامه بالاعتداء عليها؛ إنها تلقي اللوم على نفسها على الرغم من أنها بالغة. ومن المحتمل أن يكون سلوك إلقاء اللوم على الذات قد بدأ عندها منذ فترة مبكرة، وفي أغلب الظن منذ مرحلة الطفولة. وبالضبط كما لا توجد هناك أية أعذار تبرر اعتداء الزوج على زوجته بالضرب، لا يوجد أي مبرر لاعتداء أحد الوالدين على طفله، ولكن الأطفال في كثير من الأحيان يلقون باللوم على أنفسهم.

ربما يكون والداك أو أحد البالغين قد اعتدى عليك بالضرب، أو أثر فيك سلبًا عندما كنت طفلًا، ولكنك تعتقد أنك تحتاج إلى وجوده من أجل تلبية احتياجاتك في الحياة، فخيار مغادرة المنزل لم يكن متاحًا أمامك، وعندما تعرضت وأنت طفل إلى الاعتداء أو سوء المعاملة، ربما كان من المستبعد تمامًا أن تتصل بإحدى المؤسسات التي تقدم خدمات حماية الطفل لتطلب منها أن تودعك إحدى دور رعاية الأطفال؛ لذا ما الذي قمت به بدلًا من ذلك؟ لقد اكتشف علماء النفس البريطانيون من خلال أبحاثهم أن الأطفال في هذه المواقف يميلون إلى كتمان الشعور بالغضب، والخوف، والخزي في داخلهم. وبدلًا من أن يوجهها الطفل إلى والده الذي يعتمد عليه، فإنه يسرها في نفسه، فاللوم الذي لا تستطيع أن توجهه إلى والديك، توجهه إلى نفسك. والطفل يفكر قائلًا: "لا بد من أنني أنا المخطئ". وحتى إن تعرض الطفل للضرب، أو للإساءة، فإنه يفكر قائلًا: "إن أبي وأمي لا

يخطئان، ولا بد من أنني أنا المخطئ".

إنني أطلق على تلك المشاعر المكبوتة في داخل الطفل، التي تنقلب عليه، المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة. وعندما يكبر الطفل ويصبح بالغًا لا يطرح عنه هذه المشاعر بل تكبر معه، حتى إن الغضب والتمرد لدى المراهق لا يمحوان ذلك الغضب الحقيقي المستبطن والمتأصل في داخل ذلك الشخص منذ طفولته. وتحت ستار الحياة كشخص بالغ تكمن تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة، وتتغذى على مشاعر النقص والغضب والخوف والخزي لديه، فإذا كانت لديك تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة، فأنت على الأرجح لا تعرف بوجودها في داخلك. وكما ذكرت من قبل بخصوص تلك القصص التي نخبر أنفسنا بها، فإن تلك المشاعر تصبح مقبولة وتلقائية بالضبط، مثل النظر إلى جانبي طريق مزدحم بالسيارات قبل عبوره.

وبينما تكبر، لا يتحدث أحد عن أن لديك تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة، ونظرًا إلى أنه لا توجد منازل تخلو من المشكلات، فلا بد من أن لديك بعضًا من تلك المشاعر المختبئة تحت ستار الوجه الذي تظهره للناس. ولا يوجد شخص لم يتعرض لمثل هذه المشاعر؛ لأن معظمنا قد تعرض للإيذاء في مرحلة طفولته. وقد تكون تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة الموجودة في داخلك تكونت نتيجة تعرضك للاعتداء، أو الإيذاء، أو إساءة معاملتك بأي شكل من الأشكال. وعادة ما تتكون لديك تلك المشاعر بسبب شخص ذي هيمنة أو سلطة، مثل والدك، أو معلمك، أو أحد أشقائك، أو من أحد المتنمرين، وهكذا.

مرة أخرى نعرِّف تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة بأنه شعور مستبطن بالغضب تجاه نفسك، شعرت به وأنت طفل، وعندما نضجت ظهر لديك في صور مختلفة كأنه إستراتيجية للتأقلم، وكانت إحدى هذه الطرق هي السلوكيات الجنسية القهرية. وتظل تلك السلوكيات الجنسية القهرية تحدث لديك بشكل تلقائي، بالضبط مثل عبورك الطريق، حتى تتمكن من تحديد مصدرها.

- **مشكلة المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة لدى**

"بريت"

يظن الكثير من الناس أن "بريت" حاد الطبع، وربما تعرف هذا النوع من الأشخاص، فهو شخص سريع الغضب، ويشعر بالإهانة من أتفه الأمور، ودائمًا ما يعتقد أن الآخر يعامله معاملة سيئة، أو يذمه بطريقة أو بأخرى. وفي أي وقت يقول فيه أي شخص أي شيء غير مقبول بالنسبة إلى "بريت" ولو بقدر طفيف، فإنه يغضب على الفور. لماذا؟

عندما كان "بريت" لا يزال طفلًا، كان والداه يكره كل منهما الآخر، وعلى الأرجح استمرا في العيش معًا فقط من أجل "بريت" وأخيه. وقد كان والداه غاضبين معظم الوقت، وكان غضبهما ذلك يحمل في ثناياه شعورهما بالألم الذي كانا يتجنبانه وينكرانه. لقد كان والد "بريت" ضابطًا سابقًا في سلاح البحرية، ويخفي تحت مظهره الخارجي المسيطر، الشعور بعدم الثقة بنفسه. وفي محاولة والده التعامل مع الأمر أصبح شخصًا متنمرًا على أولاده، فإذا لم ينتهِ "بريت" وشقيقه من تناول كل الخضراوات الموضوعة في طبقيهما في وجبة العشاء، كان والدهما ينهرهما. لقد كانا يُجبران على الجلوس إلى مائدة العشاء أحيانًا حتى الساعة الثانية، أو الثالثة من الصباح، إلى أن ينتهيا من تناول ما وضع أمامهما من طعام.

ولكن "بريت" الصغير لم يلق باللوم على والده، ولكنه ألقى باللوم على نفسه. وشعر بالخزي لعدم تمكنه من تناول كل ما أمامه من طعام، وكان مخيبًا لآمال والده. لقد كان "بريت" يعتمد على والده، وكما أوضح "فيربيرن" وزملاؤه في أبحاثهم، بدلًا من أن يعبر "بريت" عن الشعور بالغضب

استبطنه في داخله، وبالإضافة إلى ذلك استشعر الألم الذي كان يشعر به والداه، واستبطن تلك المشاعر في داخله كذلك.

وعندما كبر "بريت"، كان لا يزال مستبطنًا ذلك الشعور بالألم والغضب في داخله، وكان يعيش في داخله في صورة المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة. ولأن "بريت" لم يعترف بهذه المشاعر، ولم يدركها، كان واقعًا تحت رحمة مشاعره الذاتية السلبية المستبطنة، والتي قد تدفعه في جزء من الثانية إلى التصرف بانفعال، أو قد تنتابه ثورة غضب عارمة. فماذا كان بإمكان "بريت" أن يفعل حيال هذا الأمر؟ كانت الخطوة الأولى التي اتخذها هي إدراكه أن لديه مشاعر ذاتية سلبية مستبطنة، أما الخطوة الثانية فكانت هي إجراء محادثة مع نفسه.

بريت: **ما الأمر أيتها المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة؟**

المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة: **إنني لا أتحدث.**

بريت: **هيا، توقفي عن هذا الهراء. لقد افتضح أمرك، إنني أعرفك.**

المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة: **حقًا؟ من أكون؟**

بريت: **أنت المشاعر المكبوتة في داخلي، مشاعر الأذى والغضب والخوف والخزي - تلك المشاعر التي لا يمكنني أن أعبر عن أسبابها؛ حيث إنني كنت صغيرًا للغاية، وبسبب بيئتي التي ترعرعت فيها، وكانت غريبة الأطوار، لم أكن أستطيع أن أشعر بالغضب تجاه أبي وأمي. ولم أكن أستطيع أن أدرك مدى الخلل الذي كان يسود بيئتي الأسرية. ولم أستطع إلقاء اللوم عليهما؛ لذا لمت نفسي. هذه أنت أيتها المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة.**

المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة: **دعك من التفكير في هذا الأمر. إن كل ما تقوله هو مجرد تحليلات نفسية لا معنى لها، أو بعض الترهات التي يخبرك بها معالجك، فأنت المذنب؛ لذا لا تلقِ باللوم على والديك.**

بريت: **لا، لقد فهمت الأمر. إنني أعرف الآن لماذا كنت أشعر دائمًا بأنني مصاب بانفصام في الشخصية، أنت السبب! والآن بما أنني قد عرفتك، يمكنني أن أكون واعيًا لما يحدث، ويمكنني أن أعيش في الحاضر، وأتوقف عن التصرف استجابة لتجاربي الماضية التي تشملك أنت. أريدك أن تتحلي بالشجاعة الآن، وأريدك أن تحولي تلك الأفكار السلبية المجنونة إلى أفكار**

وسلوكيات رشيدة وإيجابية. هل فكرت في هذا الأمر من قبل أيتها المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة؟ إنك لست حقيقية على الإطلاق. إنك جزء من تاريخي القديم فحسب، إنني أريدك أن تعيشي معي في الحاضر الآن!

المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة: هذا الأمر يبدو صعبًا للغاية. إنني هنا من أجل أن أستمر في تعذيبك، وأن أجعلك تشعر بحاجتك إلى الإدمان من أجل الشعور بالراحة. فلتنسَ هذا الهراء الذي تقوله، واذهب إلى مشاهدة المواد الإباحية.

بريت: إنني أراكِ على حقيقتك الآن. أنت في الواقع مجرد دخان؛ مجرد طاقة وبعض ذكريات.

المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة: هل أنت متأكد من أنك تتصرف بقوة، هل يمكنني أن أثق بك؟

بريت: بالتأكيد، لقد انتهت كل المخاطر والصعاب، ولدينا الكثير من المهمات لننجزها. وإذا ما ساعدتني، يمكننا أن نحظى بالسلام، والبهجة، والصفاء، والرخاء، والازدهار.

إن الخوف من الخزي ليس له "وجه"، بل له مشاعر وأحاسيس ووجود. إنه يخلق حاجزًا بينك وبين الآخرين. والمشاعر الذاتية السلبية المستبطنة ليس من الضروري أن تكون ذات صلة بصورة والديك المستبطنة في داخلك، بل يمكن أن تكون ذات صلة بكل التجارب التي مررت بها في الماضي. وعندما يحدث أي حدث صادم في حياتك، لن يختفي تأثير هذا الحدث فجأة بزواله.

وكما كتب "بيتر ليفين" و"ماجي كلاين" في كتابهما Trauma Through a Child's Eyes تكمن الصدمة في الجهاز العصبي، وليس في الحدث نفسه. فالمواقف الصادمة مثل العجز والرعب وما يحدثانه من صدمة قوية للشخص، تظل في الجهاز العصبي الذي يؤثر في كل من عقلك وجسدك، ومشاعرك وأفكارك؛ أي قاعدة البيانات العقلية النفسية لديك (ليفين ٢٠٠٧). وعلى سبيل المثال إذا عقرك كلب وأنت طفل، وأرهبك بزمجرته، فعلى الأقل ستخاف أنت من الكلاب بعض الشيء حتى اليوم. وإذا كنت تسير على الرصيف ونبح عليك كلب كبير، وحاول الفكاك من طوقه، فإنك تشعر في داخلك حينها بالتردد، أتشعر ببعض الخوف، أم رغبة شديدة في عبور الطريق.

- **قصة "تشاك": الأسرار باعتبارها مثيرات للسلوك**

الجنسي القهري

نشأ "تشاك" في أسرة كان فيها دائمًا هو كبش الفداء. لقد كان كل من والدته ووالده، وخاصةً شقيقه "سام"، يخبرونه من خلال تصرفاتهم معه بأنه عديم القيمة، وأنهم دائمًا ما يسخرون منه ويهزأون به. ونتيجة تصرفاتهم معه، تعلم "تشاك" أن يكتم كل ما يفعله ويبقيه سرًّا قدر الإمكان. وعندما كان "تشاك" مراهقًا، استدرجه "سام" وشجعه على إقامة علاقات غير شرعية مع نساء سيئات السمعة؛ الأمر الذي اعتبره "تشاك" تجربة مهينة، وتكونت لدى "تشاك" مشاعر ذاتية سلبية مستبطنة ترسخت في صورة شقيقه "سام".

وعندما أصبح "تشاك" شخصًا بالغًا، تمثلت سلوكياته الجنسية القهرية في محاولته إشباع رغباته من خلال تصوراته الجنسية الخيالية لتعرضه للمهانة. وبعد أن تزوج "تشاك" واجه صعوبة في إقامة علاقة حميمة مع زوجته؛ حيث ظل منجذبًا إلى استثارة نفسه من خلال تصوراته الجنسية الخيالية التي يتعرض فيها للمهانة. وبعد أن سعى "تشاك" إلى التعافي من إدمانه، تمكن من تحديد مشاعره الذاتية السلبية المستبطنة التي تشكلت نتيجة تصرفات أخيه الأكبر معه. لقد شجعت "المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة، المتمثلة في "سام"، "تشاك" على أن تكون لديه تصورات جنسية خيالية يتعرض فيها للمهانة والدخول في محادثات في غرف الدردشة.

وقد تمكن "تشاك" من إجراء محادثة مع مشاعره الذاتية السلبية المستبطنة المتمثلة في "سام"، وتمكن تدريجيًّا من تحويل رغبته في التعرض للمهانة إلى رغبة في إقامة علاقة زوجية إيجابية يظللها الحب والمودة، ونظرًا إلى إستراتيجية التأقلم التي اكتسبها وهو طفل، التي تتمثل في إخفاء أسراره عن أسرته، كانت لا تزال الأسرار مثيرة للمشاعر الذاتية السلبية المستبطنة. وعندما اكتشفت زوجة "تشاك" أنه ذهب إلى السينما ظهر أحد الأيام دون أن يخبرها، مزحت معه وأخبرته

بأنه يخفي بعض الأسرار عنها. وبدلًا من أن يضحك لتلك المزحة، كان رد فعله مغايرًا حيث شعر بالخزي.

لقد كان الفيلم الذي شاهده هو فيلم مغامرات وإثارة، ولم تكن له أية علاقة بالسلوكيات الجنسية القهرية السابقة لـ"تشاك"، لكن شعور "تشاك" بأنه متهم بإخفاء أسرار عن زوجته كان كافيًا لإرسال مشاعره الذاتية السلبية المستبطنة المتمثلة في "سام" إنذارًا إليه؛ نتيجة شعورها بالخطر، ولتشجعه على حماية نفسه. وبمجرد أن تمكنت تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة من "تشاك" فإنها بسطت سيطرتها عليه إلى الحد الذي دفعه إلى معاودة الإتيان بسلوكياته الجنسية القهرية مرة أخرى. إن "تشاك" يحتاج إلى الرجوع إلى مشاعره الذاتية السلبية المستبطنة هذه، والتحدث معها مرة أخرى لتقليص تأثيرها في حياته.

ويوضح هذا المثال جانبين للتعامل مع المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة:

- **إن مثيرات السلوك الإدماني، الذي أطلقنا عليه من قبل اسم المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة، لا ينبغي بالضرورة أن تتعلق بالأمور الجنسية، من أجل حملك على اللجوء إلى السلوكيات الجنسية القهرية.**
- **من الممكن أن تكون تلك المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة شخصية فرعية قوية، وبعد أن تتمكن من تقليل تأثيرها فيك، يمكنها أن تعود لتنقض عليك مرة أخرى مثل تلك الوحوش المخيفة التي تظهر في أفلام الرعب، حتى تتمكن أنت من تحويل تلك الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية مفيدة.**

وعندما تقوم بتغيير تلك الطاقة السلبية للمشاعر الذاتية المستبطنة وتحويلها إلى أفكار وسلوكيات إيجابية، فإنك تستطيع إخراجها من حياتك والتخلص منها ومن آثارها السلبية. وقد تظل دائمًا بعد ذلك جزءًا منك، لكن لن تكون

لها الكلمة العليا في حياتك كما كانت من قبل.

تمرين: العثور على مشاعرك الذاتية السلبية المستبطنة

كيف تعرف إذا ما كانت لديك مشاعر ذاتية سلبية مستبطنة؟ كيف تتواصل معها؟ أولًا، ابحث عن دلائل في سلوكياتك. هل هناك جزء من شخصيتك يعوقك عن التقدم في حياتك؟ عندما تتعرض لحدث ما يثير مخاوفك، هل تلجأ إلى سلوكياتك الجنسية القهرية لتخفيف ما تشعر به من ألم؟ ثانيًا، حاول أن تجري محادثة مع مشاعرك الذاتية السلبية المستبطنة، لترى إذا كان سيأتيك رد منها أم لا. اسأل أية أسئلة تخطر ببالك، وإذا لم تتبادر إلى ذهنك أية أسئلة، فخذ خمس دقائق، واسأل مشاعرك الذاتية السلبية المستبطنة الأسئلة التالية:

- هل أنتِ هنا أيتها المشاعر الذاتية السلبية المستبطنة؟
- هل أنت خائفة أم تشعرين بالخزي؟
- ما الذي تخافين منه أو تشعرين بالخزي تجاهه؟
- هل تتذكرين أي حدث أو موقف مخجل أو مخيف تعرضت له، ولا يزال له أثر قوي في داخلك؟
- هل تلومين نفسك على ما حدث؟
- هل تعوقينني عن تحقيق النجاح في حياتي؟
- هل يمكننا أن نتعاون معًا لكيلا نشعر بالخوف أو بالخزي بعد الآن، ولا نوجه اللوم إلى أنفسنا؟

إذا جاءك «رد» من مشاعرك الذاتية السلبية المستبطنة، فلا تنسَ أن تخبرها بأنه إذا كان هناك طفل صغير خائف في داخلك، فهو يشعر بالأمان الآن. ولم تعد هناك أية أخطار تحدق به. وإن شخصك البالغ سوف يعتني بهذا الطفل الخائف، فأنت في صفه، وتعمل من أجل مصلحته. وهو لم يعد مضطرًّا إلى إلقاء اللوم على نفسه نتيجة ما حدث، ولم يعد مضطرًّا إلى الشعور بالغضب، أو الخوف، أو الخزي التي استخدمتها ضد مصلحة نفسه. وذكِّر ذلك الطفل الكائن في داخلك بأنك ستوفر له الأمان دائمًا.

وإذا كانت مشاعرك الذاتية السلبية المستبطنة تتمثل في صورة الأب الراسخة في داخلك، فإنه هو من يجب عليك أن تتواصل معه، وإذا كانت في صورة شقيقك الراسخة في داخلك، فإنك تحتاج إلى إجراء محادثة معه، وهكذا.

وفي الفصل التالي سأوضح تقنية السماء الزرقاء والكعب العالي، وهي تقنية أخرى يجب عليك اتباعها من أجل السيطرة على دوافعك الإدمانية.

الفصل التاسع

السماء الزرقاء والكعب العالي: محاولة فهم مثيرات السلوك الإدماني لديك

لقد تحدثنا في فصل سابق كان تحت عنوان "الفتاة الشقراء التي تقود سيارة بي إم دبليو" عما يجب عليك فعله بمجرد أن تبدأ الغرق في تصوراتك الخيالية، أما تلك التقنية التي أطلقت عليها اسم "السماء الزرقاء والكعب العالي"، فتتحدث عن كيف يمكن لك أن تستثار بمجرد استرجاع تلك الذكريات المثيرة للنشوة. وكما ذكرت في الفصل الثالث، يحدث تذكر الشعور بالنشوة عندما تثير التجربة التي تمر بها في اللحظة الحالية لدى استرجاعك لما كنت تشعر به في تجربة سابقة ممتعة مماثلة لتلك التجربة التي تمر بها الآن، وعلى سبيل المثال إن تناولك البيتزا في الوقت الحالي وأنت شخص بالغ قد يستدعي لديك المتعة التي كنت تشعر بها عند تناولك البيتزا مع عائلتك وأنت طفل. ومثال آخر عندما ترى سيارة قديمة لها شكل وطراز معين، فإن هذا الأمر قد يجعلك تستحضر ذكرى المرة الأولى التي خرجت فيها برفقة بعض الأصدقاء عندما كنت في المدرسة الثانوية في سيارة مشابهة لتلك السيارة. ومثير السماء الزرقاء والكعب العالي قد لا يكون واضح المعالم، مثل مثير الشقراء التي تقود سيارة الـ بي إم دبليو. والعامل المثير الذي يحرك مشاعرك لا ينبغي بالضرورة أن يكون جنسيًّا، بل من الممكن أن يكون بسيطًا وساذجًا كالنظر إلى السماء الزرقاء.

السماء الزرقاء والكعب العالي

منذ عشر سنوات، كنت أصعد الدرج متجهًا إلى الطابق الثاني، حيث مكتب الاستشارات الخاص بي، عندما سمعت صوتًا مميزًا يصدر من الطابق الأسفل، بدا كأنه صوت كعب عالٍ يدق على الأرض، فانتابني شعور داخلي غريب، وأنا أواصل صعود الدرج. وصلت بعد قليل إلى الطابق الثاني، وفي

ذلك الحين أدركت أنني أعاني بسبب تعرض شخصيتي الفرعية الجنسية إلى الشعور بالإثارة نتيجة تذكرها بعض الذكريات الماضية التي تشبه هذا الحدث. وعلى الرغم من أن هذه المشاعر لم تكن غير معتادة بشكل خاص، فإنها كانت قوية في هذه اللحظة، بينما كنت أصعد الدرج.

وبعد أن وصلت إلى مكتبي، جلست وأخذت أنظر من النافذة إلى سماء كاليفورنيا الزرقاء الرائعة. وفي لحظة أو ما أطلق عليه أنا اسم "أسرع من طرفة العين" استدعيت حالي عندما كنت مدمن الجنس العاجز عن فعل أي شيء في حياته؛ ذلك الأمر الذي دمر المراحل الأولى من حياتي. إنني أشعر الآن مرة أخرى بأنني أسقط في شرك الشعور بالعجز أمام رغبتي الشديدة في اتباع سلوكياتي الجنسية القهرية. وما أهمني حقًّا بخصوص هذا الشعور هو أنه انتابني وأنا في مكتب الاستشارات الخاص بي، حيث أعالج مدمني الجنس كل يوم.

ولحسن الحظ لجأت مباشرة إلى تلك المهارات التي تعلمتها وطورتها عبر السنوات التي كنت أتعافى فيها من هذا الإدمان، وخلال السنوات التي تلقيت فيها التدريب النفسي كذلك، وهي التقنيات نفسها التي أعلمها لك في هذا الكتاب. فقد قبضت بشدة على ذراع الكرسي، وقلت بصوتٍ عالٍ: "ما الذي يجري هنا في الحقيقة؟"، وأكرر مرة أخرى "ما الذي يجري هنا في الحقيقة؟". فتعرقت جبهتي بشدة من قوة الصراع الداخلي الذي كان يدور في رأسي. وأخذت أتنفس بعمق، وأسأل نفسي السؤال نفسه مرة أخرى: "ما الذي يجري هنا في الحقيقة؟"، بينما كنت أمسك بمنتهى القوة بذراع الكرسي.

الكشف عن قوة المثيرات

بعدما قضيت ثلاث دقائق من التفكير - مرت عليَّ كأنها ساعات - بدأت ذاتي الداخلية الإيجابية في التحدث قائلة: "هل تتذكر كيف كنت تقود سيارتك عبر جسر باي بريدج متجهًا إلى مسرح أوفاريل في سان فرانسيسكو؟ وهل تتذكر كيف كنت تنظر إلى السماء الزرقاء، وتتحدث إلى نفسك، قائلًا: "رجاءً لا تدعيني أذهب إلى هناك!"، وفي النهاية تذهب إلى المسرح و"تسمع" صوت الكعب العالي؟"، تبادرت إلى ذهني الكثير من

الذكريات.

وبعد ذلك بينما كنت أجلس في مكتبي أبحر داخل ذاتي الجوهرية، بدأت تتبدد تلك الصورة الذهنية التي كانت ترتبط لديَّ بالسماء الزرقاء والكعب العالي والمرأة التي كانت تؤدي على خشبة مسرح أوفاريل. وبعد أن استخدمت تقنية الإبحار في ذاتي الجوهرية، لم أعد أنساق بشكل تلقائي وراء تلك الإثارة التي تحدث لدى رؤيتي السماء الزرقاء وسماع صوت الكعب العالي. وسأوضح العملية التي اتبعتها في التخلص من هذه المثيرات في وقت لاحق في هذا الفصل. لقد كان التحدي يكمن في تجريد الشخصية الفرعية المدمنة من الطاقة التي تمتلكها، حتى تتمكن من عرقلة السبيل أمام مثيرات الذكريات. ولم ترد تلك الصورة الذهنية المرتبطة برؤية السماء الزرقاء والكعب العالي مرة أخرى إلى ذهني منذ أن قمت بكشفها وإزالة الغموض عنها، لكن قد يكون من الأفضل أن تتذكر أن لديك العديد من المثيرات المختلفة. وفي الحقيقة، إن أي حدث يتعلق باستعادة الذكريات المثيرة للنشوة قد يكون هو بمنزلة السماء الزرقاء والكعب العالي بالنسبة إليك.

إن التجربة التي مررت بها تشبه تلك المواقف التي تحدث لكم كل يوم؛ فعقولنا جميعًا مبرمجة مسبقًا على القيام ببعض السلوكيات البسيطة كل يوم، مثل الأماكن التي تشتري منها احتياجاتك، وتلك التي تتناول فيها طعامك، وغير ذلك من التفاصيل الأخرى. لقد بُرمجت عقولنا وفقًا لتجاربنا الماضية، وغالبًا ما تكون معظم تلك البرمجة جيدة، ونجد أن التأثير الأكبر لتلك البرمجة في حياتك يكون فيما يخص الأمور الجنسية. وما نحتاج إليه - نحن مدمني الجنس - هو التخلص من المثيرات الجنسية والسلوكيات الجنسية القهرية المرتبطة بها، ومحوها من ذاكرتنا. وهذا الأمر لا يختلف عن التخلص من الملفات الفاسدة الموجودة على قرص تخزين البيانات الصلب في الكمبيوتر الخاص بك، وإدخال برامج جديدة وملفات جديدة.

إن أي ترابط بين مجموعة من الأحداث يمكن أن يتسبب في إثارة السلوكيات الجنسية لديك، وذلك الترابط ينبع بشكل رئيسي من ذكرياتنا. فقد رأيت السماء الزرقاء آلاف المرات، لكن رؤيتها مع سماع صوت الكعب العالي أثارت في نفسي تلك الذكريات المثيرة. وفجأة وجدت نفسي غارقًا في خيالاتي، أتصور نفسي أسير على جسر "باي بريدج" متجهًا

إلى مسرح أوفاريل. وفي البداية كنت أخاف بشدة من هذا الأمر؛ حيث إنني قد أتعرض لهذه التجربة في أي وقت، إذ إنني قد أنظر إلى السماء وأستمع إلى صوت الكعب العالي في أي وقت، لكنني فيما بعد عرفت أن الحل لا يكمن في منع نفسي من النظر إلى السماء بعد الآن، فأنا أحتاج فقط إلى أن أكون مدركًا أن رؤيتي السماء الزرقاء وسماعي الكعب العالي هما ما يثير في داخلي تلك المثيرات الجنسية.

قد تبدأ تلك المثيرات الجنسية في التبادر إلى ذهنك عند سماعك صوتًا ما، أو رؤيتك صورة ما، أو شمك رائحة ما، أو تذوقك طعمًا ما، وغيرها من الأحاسيس. وربما تسير في شارع ما منهمكًا في محادثتك الهاتفية، لا تكاد تلقي بالًا إلى المنطقة التي تسير فيها، وتسمع فجأة صوت موسيقى، ويلتقط أنفك الرائحة المنبعثة من أحد المقاهي، وتفكر حينها في إحدى المرات التي رافقت فيها إحدى السيدات في أحد المقاهي، وتشعر حينها بمشاعر الإثارة، وتشعر بأنك محتاج إلى الإتيان بسلوك جنسي. يمكن أن يحدث ذلك في أي وقت، كما يمكنك الاستعداد لذلك بأن تكون على وعي بتلك المثيرات، حتى لا تتصرف على هذا النحو بشكل آلي.

لست مضطرًّا إلى الضغط على الزناد

ما معنى أن تتم إثارتك؟ إنها تعني أن يقوم المدمن الكائن في داخلك بالضغط على زناد السلاح الذي يوجهه إلى رأسك؛ ليجبرك على القيام بأمر أحمق. وعندما تصل إلى هذه النقطة من الكتاب، ربما تكون قادرًا على إبعاد ذلك السلاح عن رأسك، حتى لا يشكل عنصر تهديد لك (خاصة إذا قمت بتجربة بعض التقنيات التي نصحتك بالقيام بها، مثل إجراء محادثة مع ذاتك المدمنة). وربما تتمكن من هز رأسك معبرًا عن رأيك، قائلًا: "ليس بعد يا صديقي. لن تتمكن من أن تسلبني إرادتي هذه المرة"، ولكن ماذا عن المرة المقبلة؟ وما بعدها؟

ماذا ستفعل المرة المقبلة عندما تباغتك مجموعة من الدوافع التي "لا تستطيع السيطرة عليها"؟ ماذا لو كان بإمكانك أن تتدرب على ما يمكنك القيام به عندما تثار جنسيًّا، ولكن من خلال مثير أقل تأثيرًا فيك؟ وعلى سبيل المثال يمكنك أن تلاحظ بعض الأطعمة التي تثير لديك بعض المشاعر

السلبية أو الإيجابية، والمثيرات التي تتعرض لها عندما يثير غضبك أحد زملائك في العمل، أو أي نوع من السائقين الذين قد يثيرون غضبك عندما تقود سيارتك وسط زحام مروري شديد. ويمكنك أن تلاحظ الأحداث التي تؤثر فيك، خاصة تلك المواقف التي تقودك إلى السلوكيات المتطرفة، أو الأمور التي تثيرك لاتخاذ ردود أفعال عدوانية. يمكنك أن ترصد كل تلك المواقف، وبدلًا من أن تتخذ رد فعل آليًّا تجاهها، يمكنك أن تصبح على وعي بالأنماط الخاصة بك، وربما تبتسم في نفسك عندما ترى تلك المثيرات. ويمكنك أن تصل إلى نقطة التحول، حيث تتوقف فيها عن اتخاذ ردود أفعال سلبية حيال المواقف المثيرة.

ويمكنك أن تبدأ بملاحظة عدد قليل من المثيرات البريئة، مثل رؤية إعلان عن الوجبات السريعة في التلفاز وشعورك حينها برغبة شديدة في أن تقفز في سيارتك وتذهب إلى تناول شطيرة برجر كبيرة دسمة. هذه طريقة يمكنك أن تبدأ من خلالها ملاحظة تلك الإشارات الصادرة من عقلك وجسدك، وتنبهك إلى هذه الدوافع. وفي هذا المثال يمكنك أن تحدثك نفسك قائلًا: "لا، إنني لست مضطرًّا إلى الذهاب إلى أي مكان الآن، بل أريد فقط أن أنتهي من مشاهدة تلك المباراة. وسأقوم بدلًا من ذلك بجلب كيس الرقائق الموضوع فوق المنضدة". فإذا تمكنت من القيام بذلك حيال تلك المثيرات التي تدفعك إلى تناول الطعام، يمكنك على سبيل المثال أن تبدأ إدراك العملية التي تستطيع من خلالها ملاحظة تلك المثيرات التي تدفعك إلى التصرف بشكل سلبي ومواجهتها، ومن ثم يمكنك أن تتعلم كيفية تطبيق هذه العملية على أنماط السلوك الجنسي القهري.

وتتمثل الخطوة الأولى في ملاحظة المواقف التي تثيرك؛ أما الخطوة الثانية فتتمثل في إزالة الغموض عن المشاعر التي تتولد عن الرغبات غير اللائقة، وبدلًا من أن تستسلم لتلك الدوافع، فإنك تتواصل مع ذاتك وجوهرك. والمثال على ذلك يتضح من خلال كيف أن رؤيتي السماء الزرقاء وسماعي صوت الكعب العالي أثاراني، لكنني تمكنتُ من إزالة الغموض عن هذا المثير من خلال تذكر أن هذا الأمر مرتبط بذهابي إلى مسرح للكبار فقط. قل لا، ثم استشعر ما يحدث في داخلك بعد ذلك. وعادة ما سيكون لديك بعض الدوافع إلى العودة إلى سلوكياتك الجنسية، وبعض المقاومة لرفضك الاستسلام. ويعرف هذا الشعور باسم الأعراض

الانسحابية في الأوساط الطبية لعلاج الإدمان، ومع ذلك يمكنك الصمود أمام تلك المقاومة الضارية. كما يمكنك التصدي لاستجاباتك الآلية تلك المبرمجة الناتجة عن تجاربك الماضية.

أما الخطوة الثالثة، فهي أن تثبت لنفسك أن بمقدورك حقًّا أن تقاوم تلك المثيرات التي تدفعك إلى التصرف وفقًا لسلوكياتك الجنسية القهرية. ويمكنك أن توضح لنفسك بشكل واعٍ تمامًا أنك لم تعد تحتاج إلى الخضوع لتلك الدوافع وتكون أسيرًا لها، ولقد عالجت بعض الحالات لأشخاص تخلصوا من إدمانهم الذهاب إلى البيوت سيئة السمعة التي كانوا يفضلون الذهاب إليها لإشباع رغباتهم الجنسية، وأخبروا بمنتهى اللطف تلك المرأة في مكتب الاستقبال بأنهم لن يعودوا مرة أخرى، ومن ثم يغادرون وهم يشعرون بمنتهى القوة الذاتية. إن هذه الطريقة هي طريقة عظيمة لكي تثبت لنفسك أنك جاد في رغبتك في التعافي، لكن إذا قررت أن تسير في هذا الدرب، فعليك أن تتأكد من أن تكون مهذبًا وأن تلتزم بالقانون.

لقد جاءني أشخاص كانوا يعانون حالات إدمان مشاهدة المواد الإباحية على الإنترنت، وكانوا يعرفون أنهم سيذهبون إلى أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم بعد وقت قليل ليتفحصوا رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بهم، ومن ثم سيكون من السهل بالنسبة إليهم دخول المواقع الإباحية المألوفة لهم. وقد نصحتهم بأن يضعوا قيودًا على أنفسهم، وأن يتراجعوا عن الجلوس أمام أجهزة الكمبيوتر عندما يشعرون برغبة في مشاهدة تلك المواقع الإباحية. ولقد اكتشفت أنه عندما يتمكن هؤلاء الأشخاص من التمسك بتلك القيود التي وضعوها لأنفسهم، فإنهم لا يشعرون بشعور رائع فقط، بل يشعرون بأنهم أبطال، فلقد انتصروا على سلوكياتهم الجنسية الإدمانية، ولهم الحق في أن يفتخروا ويفرحوا بما فعلوا. فمن الصعب أن تظل في حالة من التركيز وأنت جالس أمام شاشة الكمبيوتر. ولكي أساعدهم على ذلك، أخبرت هؤلاء الأشخاص بأن يلاحظوا تلك الأفكار الموجودة في عقولهم، وإذا استدعى الأمر فليغيروها.

- **لاري: الشعور بالإثارة عند المرور بمقهى ستاربكس**

هناك بعض الأوقات التي يمكن فيها أن يستمر تأثير المثير ويدوم أيامًا أو أسابيع، ولكن في شكل أقل قوة. وقد حصل "لاري" على استراحة من عمله، وتوقف بجوار فرع مقهى ستاربكس الموجود في بلدته لاحتساء بعض القهوة، وتناول الكعك المحلى. وبعد أن اشترى ما كان يريده، جلس عند إحدى الطاولات الصغيرة المستديرة، ثم وقعت عيناه على امرأة باهرة الجمال تدخل من الباب، ومرت بجوار طاولته في طريقها نحو طاولة الخدمة. في البداية، حدث نفسه قائلًا: "يا لها من امرأة فاتنة!". وعندما رفع "لاري" فنجان قهوته ليأخذ رشفة أخرى، لاحظ أن تلك المرأة قد انتقلت إلى الطاولة المجاورة له، وكانت توجه ظهرها إليه، حيث كانت ترتدي سترة رياضية، وكان مكتوبًا عليها من الخلف عبارة إيحائية غير لائقة.

بدا عقل"لاري" كأنه قد انهار تمامًا، فعلى الرغم من أنه لم يكن يعرف بالضبط ماذا تعني تلك الكلمة الإيحائية المكتوبة على سترة هذه المرأة، فإنه تخيل نفسه وهو يقيم علاقة محرمة معها. وعلى الرغم من أن هذا الأمر لم يستغرق سوى جزء من ألف من الثانية، فإنه كان وقتًا كافيًا لأن يشعر"لاري" بتفاعل المثيرات في داخله وإطلاقها لدوافعه الجنسية. فإذا كنت مدمن جنس، فقد تعرف ما أعنيه بإحساسك بهذه المشاعر داخل جسمك. لقد كان"لاري" مشوشًا لدرجة كبيرة، حتى إنه نسي أن يشرب قهوته، لكن تجربة"لاري" لم تنتهِ عند هذا الحد.

فعندما مر بجوار مقهى ستاربكس في يوم آخر، شعر مرة أخرى بذلك التغير الذي يحدث في داخله، ويشبه التفاعلات الكيميائية، ولكنه كان أقل من المرة الأولى التي رأى فيها هذه المرأة في المقهى، لكنه شعر بشيء ما يدفعه إلى النظر عبر نافذة مقهى ستاربكس، ليرى ما إذا كانت تلك المرأة موجودة في الداخل. فكما أثارتني رؤية السماء الزرقاء وصوت الكعب العالي، شعر"لاري" بالإثارة عدة أشهر في كل مرة كان يمر فيها من أمام مقهى ستاربكس.

ولحسن الحظ تمكن"لاري" من إجراء حوار مع ذاته المدمنة،

ولم ينصع لسلوكياته الجنسية القهرية، لكنه كان درسًا مهمًّا للغاية يوضح القوة التي قد يكتسبها موقف ما من حيث تأثيره فيك، وذلك لارتباطه في ذاكرتك بموقع أو بمواقع جغرافية معينة. وإذا حدث لك ذلك، فلاحظ المثيرات التي أثارت في داخلك تلك المشاعر، واتخذ خطوات من شأنها أن تحد من تأثير هذه المثيرات فيك. وإحدى الطرق التي يمكنك من خلالها القيام بذلك هي ملاحظة ما تشعر به. ويمكن أن تكون الأمور المرتبطة بهذه المثيرات متعلقة بأمور قد تكون في طبيعتها مسلية وممتعة. وسأوضح مثالًا على هذا الأمر لاحقًا في هذا الفصل.

- **محادثة "دارنيل" مع مثير السلوكيات الجنسية لديه**

قبل أن يبدأ تغيير سلوكياته الجنسية القهرية، كان من المعتاد بالنسبة إلى "دارنيل" الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر الخاصة به لكي يتفحص نتائج المباريات الرياضية. وكان يخبر نفسه بأنه لن يجلس أمام الكمبيوتر إلا من أجل متابعة المباريات الرياضية ونتائجها، وهو أمر جيد، لكنه بعد أن يتصفح بعض المواقع الرياضية لمعرفة الأخبار الرياضية ونتائج المباريات، كان دائمًا ما يدخل تلك المواقع الإباحية. وكان يؤكد لنفسه أنه لن يستمر في تصفح تلك المواقع إلا عدة دقائق قليلة فحسب، ولكنه كان بعد أن يدخلها، يستثار لدرجة تجعله يستمر ساعات في مشاهدة هذه المواقع أكثر مما خطط لذلك. فبمجرد أن تحدث لديه إثارة، ينقطع تقريبًا كل سبل العودة عن هذا السلوك.

وقد بدأ "دارنيل" في استكشاف تجاربه الماضية، وتمكن في النهاية من إدراك أن تفحصه نتائج المباريات الرياضية هو الخطوة الأولى في إثارة السلوكيات الجنسية لديه. وعندما أصبح أكثر وعيًا بهذا، كان قادرًا على تغيير سلوكه. وكانت الخطوة الأولى في طريق إحداث هذا التغيير، هي إجراء محادثة مع ذاته الإدمانية، التي أطلق عليها "دارنيل" اسم "مدمن المواد الإباحية".

دارنيل: إننا فقط سنحتسي القهوة، ونرى أي اللاعبين قد تم انتقالهم هذا الأسبوع.

مدمن المواد الإباحية: مستحيل! أنت تعرف أننا بمجرد أن نجلس أمام الكمبيوتر فإننا ندخل إلى مواقعنا الإباحية المفضلة.

دارنيل: ليس هذه المرة. إنني أعرف أن جلوسي أمام الكمبيوتر لأتفحص المواقع الرياضية هو مثير للسلوكيات الجنسية لديَّ، لذا قبل أن أجلس أمام الكمبيوتر أعددت نفسي جيدًا.

مدمن المواد الإباحية: نعم. لقد أعددت نفسك جيدًا، لأن تثير نفسك بمشاهدة تلك المواقع الإباحية بمجرد أن تجلس أمام الكمبيوتر.

دارنيل: إن هذا لن يحدث، فبمجرد أن أدخل غرفتي، وقبل أن أجلس أمام الكمبيوتر، فإنني أعرف أنني سأفكر في الدخول إلى هذه المواقع.

مدمن المواد الإباحية: بالطبع، إن هذا هو ما نريد القيام به، إننا هنا من أجل القيام بهذا الأمر.

دارنيل: ليس هذا هو الغرض من وجودنا هنا. إن هذا لا يؤدي بنا في النهاية إلا إلى الشعور بالندم. ونحن هنا من أجل تفحص المواقع الرياضية ورسائل البريد الإلكتروني؛ لذا فقبل أن أجلس أمام الكمبيوتر، أخبر نفسي قائلًا: "تفحص المواقع الرياضية ورسائل البريد الإلكتروني، المواقع الرياضية ورسائل البريد الإلكتروني".

مدمن المواد الإباحية: يا للحماقة!

دارنيل: بل إن ما تريده أنت من الدخول في تلك المواقع هو الحمق عينه، فتفحصي للمواقع الرياضية ورسائل بريدي الإلكتروني هو القرار الصائب.

ونظرًا إلى أن "دارنيل" كان يعلم مسبقًا أنه بمجرد جلوسه أمام الكمبيوتر ستبدأ مثيراته الجنسية تظهر، ومن ثم دخوله مثل هذه المواقع؛ لذا فقد أعد العدة للتعامل مع هذا الأمر. لقد كان يعلم أن مدمن المواقع الإباحية في داخله كان سيبدأ الوسوسة إليه، لكن "دارنيل" كان يعرف أنه ليس مضطرًّا إلى الاستماع إليه بعد ذلك. إنه يستطيع أن يركز على مشاهدة "المواقع الرياضية، ورسائل البريد الإلكتروني" بدلًا من الاستسلام لذاته المدمنة ومشاهدة تلك المواقع الإباحية. وفي كل مرة كان يتمكن فيها "دارنيل" من الجلوس أمام الكمبيوتر الخاص به دون دخول تلك المواقع، كان يشعر فيها بالمزيد والمزيد من النجاح.

إن معرفتك بشكل مسبق بذلك الموقف الذي قد يثير دوافعك الجنسية، تمكنك من أن تستعد للتعامل معه. وقد كان بإمكان "دارنيل" أن يتوقف عن استخدام الكمبيوتر على الإطلاق، لكن

هذا الحل لم يكن عمليًّا بالطبع. والحل العملي هو أن يعد نفسه ويتخذ قرارًا مختلفًا.

• مثير السلوكيات الجنسية لدى "راند"

هناك الكثير من العوامل المثيرة التي قد تثير الدوافع الجنسية، التي تشبه الجلوس أمام الكمبيوتر، ولا يمكن تجنبها. ولقد كان العامل المثير لدى "راند" يبدأ الظهور بمجرد أن يدخل الحمام ليستحم ويفتح صنبور المياه. في الحقيقة لقد كان يبدأ يشعر بالإثارة بمجرد أن يمسك بمنشفة الجسم ومنشفة الوجه الخاصة به. في هذه اللحظة كان يعرف أنه سيبدأ الإبحار في تصوراته الجنسية وينتهي به الأمر بإشباع رغباته في أثناء استحمامه بدلًا من أن يقيم علاقة حميمة مع زوجته التي تنام في الغرفة المجاورة.

بالنسبة إلى"راند" كانت الخطوة الأولى التي يجب عليه القيام بها من أجل التحرر من أسر سلوكياته الجنسية القهرية هي التفكير في اللحظات الأخرى التي تتم فيها إثارة مشاعر قوية في داخله، ولكنها ليست إثارة تدفعه إلى الإتيان بسلوكيات جنسية. فعلى سبيل المثال في كل مرة كان"راند" يقوم بوضع الأدوات الخاصة برياضة البيسبول في سيارته، كان يبدأ إعداد نفسه ذهنيًّا للعب على أرض الملعب. ولاحظ"راند" كيف أن هرمون الأدرينالين يبدأ التدفق داخل جسمه، وكما يقول"راند": "عندما كنت أدخل أرض الملعب، أصبح جاهزًا للمعركة".

لقد كان من اليسير بالنسبة إلى"راند" أن يلاحظ تصرفاته، وتلك التحولات الكيميائية التي تحدث في داخله عند استعداده للعب البيسبول أكثر من إدراكه أن ذاته المدمنة ستستثار لتنخرط في السلوكيات الجنسية القهرية، ولكنه بعد أن لاحظ ذلك التحول الذي يحدث في داخله عندما كان يستعد لدخول ملعب البيسبول، أصبح على وعي أكبر بكيفية تفاعل جسمه مع المثيرات. لقد بدأ التعرف على الإشارات الدالة على أنه في طريقه نحو الاستجابة

لرغبة تنتابه. وكان يلاحظ نفسه حال بدئه التحول إلى الشعور بحالة عالية من الإثارة. والوعي المتزايد بالإشارات الصادرة عن جسمه، والأفكار الدالة على أنه في طريقه إلى الاستثارة ساعدته كثيرًا لضبط نفسه في أثناء استعداده للاستحمام. وبمجرد أن يبدأ عقله في جعل التصورات الجنسية الخيالية تدور في رأسه، وتدفعه إلى إشباع رغباته بإثارة نفسه، كان"راند" يتمكن تدريجيًّا من ملاحظة تلك التغيرات التي تحدث في داخله، ومن ثم يتمكن من مقاومة تصرفاته الجنسية القهرية. وكما ذكرت عدة مرات في هذا الكتاب، لا توجد أية مشكلة في إقامة علاقة جنسية في إطار صحيح وشرعي، ولكن ما نسعى إلى التخلص من قيوده هو إدمان تلك العلاقة في إطار غير صحيح وغير شرعي؛ الأمر الذي يسبب الشعور بالخزي والإحباط.

الشعور بالطاقة العجيبة

لاحظ ذلك الوقت الذي ينصب فيه انتباهك على النظر إلى المرأة من منظور جنسي، وباعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، فقد تستثار حينها. وراقب جيدًا شحنة الإثارة الجنسية التي تسري في داخلك، واجعلها تستحوذ على اهتمامك، ولكنك لست مضطرًّا إلى أن تأتي بأحد السلوكيات القهرية الجنسية. وكونك مثارًا لا يعني أنه لا بد من أن تصل إلى الشعور بالنشوة. والعديد من الرجال الذين تحدثت معهم في أثناء الجلسات العلاجية، يعتقدون أنهم لا بد من أن يصلوا إلى النشوة خلال ساعة من تخيلهم تلك التصورات الخيالية الجنسية، ولكن ليس من الضروري أن يحدث الأمر على هذا النحو. إن تعرضك للإثارة والحاجة إلى الشعور بالنشوة هو نمط يفسد عليك يومك، وعلاقاتك، وعقلك كذلك.

وتكمن صعوبة الأمر في أن الشعور بالاستثارة هو شعور آلي وثابت، حتى إنك من الممكن ألا تلاحظ وقت حدوثه، لذلك اعمل على ملاحظة الوقت الذي تتعرض فيه للاستثارة. وعندما تحول بين الدافع واتخاذ ردة فعل تجاهه، يمكنك أن تغير النتيجة. والأمر

أشبه بأن يقول أحدهم: "هل تريدني أن ألكمك في فمك؟". إن ذاتك المدمنة تقول لك الكلام نفسه تقريبًا من خلالها حثك على الانخراط في سلوكياتك القهرية التي ستكون لها آثار سلبية في حياتك، وأنت لست مضطرًّا إلى أن تتلقى لكمة في فمك، أو في أي جزء من جسدك.

إن إحدى التقنيات التي يمكنك استخدامها هي تحديد علامة لنفسك. وكلمة علامة هي كلمة أو فعل يمكنك استخدامها كإشارة، أو جهاز إنذار لتنتبه إلى ما سيحدث في هذه اللحظة. و"اختبار اللحية" الذي وصفته في الفصل الرابع هو إشارة أو علامة كنت أستخدمها لكي أذكر نفسي بأنني رجل بالغ، ولست شخصًا ضعيفًا خاضعًا لسيطرة ذاته المدمنة.

وهناك كلمتان أستخدمهما كعلامة لي، وهما "الطاقة العجيبة"، إن كلمة الطاقة العجيبة هي الطاقة التي تعزف على أوتار صدري، تلك الطاقة التي تسري في داخلي، ثم أشعر بأنها تتحرك تجاه أعضائي التناسلية. وإذا كانت لديك كلمة تصف الطاقة التي تشعر بها عندما تشعر بالإثارة الجنسية في موقف غير لائق، فيمكنك أن تبدأ ترديد تلك الكلمات بينك وبين نفسك.

وعليك أولًا أن تلاحظ الشعور الذي تشعر به في صدرك وأعضائك التناسلية، وإذا لاحظت ذلك، فيمكنك أن تسأل نفسك قائلًا: "هل هذا الشعور لائق؟". قد لا يمكنك أن ترصد تلك الأحاسيس في المرة الأولى، وحينها ستسيء التصرف، وتتبع سلوكياتك الجنسية القهرية بدلًا من ذلك. وفي المرة الثالثة قد تنتظر قبل أن تتبع سلوكياتك القهرية، أما في المرة الرابعة، فقد تقول: "إن هذا محض هراء، لا بد من أن أذهب إلى إنجاز مهام عملي"، وستبدأ أفكارك تتغير. إن الهدف من ذلك هو صرف انتباهك عن إطلاق شحنة الطاقة الجنسية، وعن تلك الأفكار الإدمانية، وتحول تلك الطاقة إلى طاقة إيجابية.

إن ما أسميه باستجابة الطاقة العجيبة هو في الواقع عقلك الذي يشجعك على إطلاق شحنة الطاقة الجنسية هذه. وهذه الطاقة تسري في جسدك وخلال أعضائك التناسلية؛ لتجعلك مستعدًّا

لإطلاق شحنة الطاقة الجنسية لديك. وعندما تشعر بهذه الطاقة تتدفق في داخلك، حينها تتاح لك الفرصة لتصبح البطل الحقيقي لقصتك، حيث يمكنك أن تقول لنفسك: "هذا ليس الوقت المناسب، وهذا ليس هو المكان المناسب، وهذا ليس الشخص المناسب. فلديَّ عمل أقوم به، ولديَّ زوجة لا بد أن أكون مخلصًا لها، إنني لن أنظر إلى تلك المرأة التي رأيتها في المطعم باعتبارها مجرد أداة وأفكر فيها فيما بعد وأنا برفقة زوجتي".

راقب التجارب التي تشبه تجربتي، التي قد تثيرك في أثناء وجودك في الخارج مع رفاقك. وربما تعتبرهم أصدقاءك، ولكن لاحظ كيفية تحدثهم عن النساء. ولاحظ إذا ما كنت قد بدأت تشعر بالطاقة العجيبة تسري في داخلك. لم يعد لديَّ أصدقاء يتحدثون معي عن الذهاب إلى البيوت سيئة السمعة. وبدلًا من ذلك لديَّ أصدقاء يتحدثون عن سباق السيارات، وعلم النفس، وكرة القدم. ولديَّ كذلك علاقة قائمة على الثقة والحميمية مع زوجتي.

المرأة بين الواقع والخيال

لم يعلمني أحد ما الشيء الصحيح، بل تعلمت من الجميع أن جسد المرأة مثل الذهب أو كامتلاك شيك بمليون دولار. وكل امرأة لديها المليون دولار هذه متمثلة في جسدها، وكان كل هدفي هو الحصول عليه. وبطريقة أخرى يمكنني أن أقول إن نظري إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات عزز هدفي في الحصول على جسدها. إن نظري إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة يتجسد في صورة تلك الفتاة الجميلة على غلاف إحدى المجلات. وعندما نضجت وصرت رجلًا، أدركت أن جميع النساء أشخاص ولهن مشاعر وأحاسيس، ولسن عبارة عن جسد مثير فقط. وقد بدأت التعامل مع المرأة باعتبارها شخصًا حقيقيًّا؛ شخصًا له سلوكيات وحالات مزاجية وأفكار وآراء ومشاعر، ووظائف جسمانية مختلفة.

ولا تدور خيالات مدمني الجنس في الغالب حول امرأة حقيقية

تتكلم، لها كيان ورائحة تميزها، ووظائف جسمانية. ولا يمكن أن ينظروا إليها كذلك، فتلك التصورات الخيالية ليست حقيقية، والتصورات الإباحية أيضًا ليست حقيقية. وتلك المرأة التي توضع صورها على صفحات المجلات الإباحية، أو تلك التي تظهر في المواقع الإباحية، أو في الفيديوهات الإباحية ليست حقيقية. وبناء على ذلك فإن إحدى التقنيات الفعالة للتحرر من قيود المثيرات الجنسية الإدمانية هي تخيل المرأة باعتبارها شخصًا حقيقيًّا، فهي كذلك بالفعل. لقد تطرقنا إلى هذا الأمر باختصار في الفصل السادس، ولكنه يستحق أن نتعمق فيه أكثر في هذا الفصل. وعلى سبيل المثال إذا وجدت نفسك تنظر إلى المرأة من منظور جنسي، أو باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، فتخيلها وهي تجلس على المرحاض لتلبي نداء الطبيعة (عليك بالطبع ألا تتخيل أي أمر من شأنه أن يزيد من إثارتك). وتخيل كذلك أن لديها بعض الخصائص الجسدية التي قد تجدها غير جذابة، وتظهر تلك السمات عندما تخلع ملابسها. وتخيل كذلك أن رائحتها كريهة، أو رائحة فمها كريهة كذلك، أو أن ملابسها الداخلية مهترئة. أنا أعلم أن تصور هذه الأمور ليس رائعًا على الإطلاق، لكنك عندما تتخيل أن تلك المرأة لها وظائف جسمانية، يصبح من الصعب النظر إليها من منظور جنسي، أو باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات. وتلك الأمور التي تتخيلها تشوه تلك التصورات الخيالية للمدمن الكائن في داخلك، وتمكنك من التحرر من أغلال تلك التصورات. أنت سيد قرارك.

تمرين: انتبه للمثيرات الجنسية

لقد تم تصميم هذا التمرين ليمنحك بعض الخطوات الملموسة التي يمكنك القيام بها، حتى تتمكن من ملاحظة الوقت الذي تتعرض فيه للاستثارة، ومن ثم تتمكن من عرقلة هذه العملية.

1. لاحظ كيف أن حواسك دائمًا ما تراقب البيئة من حولك. وأنت تفكر بالفعل دون وعي منك من أجل أن تحمي نفسك. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو متناقضًا، فإنه يعني أنك دائمًا ما تكون مدركًا، سواء أكان هذا بوعي أو دون وعي لما يحدث من حولك.
2. حدد علامة لتكون بمنزلة جرس الإنذار بالنسبة إليك تنبهك إلى ما يحدث في هذه اللحظة. ويمكنك أن تستخدم طريقة ما مثل«اختبار اللحية»، أو حدد كلمتين تقولهما لنفسك مثل»الطاقة العجيبة»، فهذا من شأنه أن يساعدك على العودة إلى الواقع الحقيقي، ووقف تدفق تلك التصورات الخيالية الجنسية.
3. لاحظ الوقت الذي تشعر فيه بالإثارة الجسدية أو عندما ينصب تركيزك على امرأة ما.

4. كن مدركًا المثيرات الخاصة بك، مثيراتك التي تتفرد بها.
5. لاحظ إذا كنت تشعر بنوع من التغيير الذي يشبه الطاقة العجيبة داخل جسدك.
6. قم بتخصيص علامة لك ورددها بينك وبين نفسك، وأوقف سير تلك الطاقة العجيبة، حتى لا تتصاعد وتصل إلى النقطة التي تحتاج عندها إلى الانخراط في سلوكياتك القهرية الجنسية.
7. مارس هذا الأمر خمس دقائق على الأقل في اليوم مدة يومين أو أكثر. ولتبدأ ملاحظة أن المثيرات التي تتعرض لها هي إستراتيجيات للتأقلم، وهي من نسج خيال ذاتك المدمنة.
8. عندما تتمكن من مواجهة المثيرات الإدمانية، وتتخذ قرارًا بعدم الاستسلام لذاتك المدمنة، اشعر حينها بما حققته من إنجاز عظيم.

وسوف نستعرض في الفصل التالي بمزيد من التفصيل أنك سيد قرارك دائمًا، كما سنستعرض تلك التقنيات التي يمكنك أن تستخدمها لاتخاذ قرارات إيجابية.

الفصل العاشر

أنت دومًا سيد قرارك

اتصل بمكتبي رجل من كندا، وكان يتحدث من بيته، ومن خلال تلعثمه في الكلام بدا واضحًا أنه كان مخمورًا، وكان يتحدث بطريقة توحي بأنه كان يشعر بالأسى على نفسه. لقد غادرت زوجته المنزل منذ عدة أيام قليلة، وأرادت شخصيته الفرعية المدمنة منه أن يشبع مثيراته الجنسية من خلال الانخراط في سلوكياته الجنسية القهرية. وأخبرته بأنه هو من يملك القرار، ويمكنه أن يواجه مطالب ذاته المدمنة بوضع إستراتيجية للتأقلم، مثل مداواة نفسه (في حالته تناول الكحوليات) ليتوقف عن الشعور بالوحدة. وبدلًا من ذلك يمكنه إجراء محادثة مع ذاته المدمنة، والقيام بأي شيء آخر سوى الانصياع لسلوكياته الإدمانية، فهو سيد قراره.

إن هذا هو ما أريدك أن تتذكره: مهما كانت قوة انجذابك إلى سلوكياتك القهرية الجنسية، فأنت دائمًا من يملك الخيار. فحتى إن وسوس لك عقلك بأن تتناول المشروبات الكحولية، أو تشاهد المواد الإباحية، أو تدخل في علاقات غير شرعية، أو تشبع رغباتك بشكل غير شرعي، أو ترافق السيدات سيئات السمعة، أو تتردد على نوادي التعري، أو تتجول داخل أحد مراكز التسوق لتنظر فقط إلى النساء، فتذكر دائمًا أنك أنت سيد قرارك. ومن حقك أن يكون لك الخيار، فأنت لست مضطرًّا إلى الاستسلام لرغبات المدمن الكائن في داخلك، ويمكنك أن تختار القيام بشيء آخر. وتستطيع أن تقول: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟".

وسواء استسلمت لإغواء ذاتك المدمنة أم لم تستسلم، فإن هذه هي حياتك الحقيقية التي يترتب على طريقة عيشك لها عواقب حقيقية. وهذه هي حياتك الزوجية، وهؤلاء هم أطفالك، وهذه هي وظيفتك، وهذه هي شئونك المالية، وصفاء ذهنك. وقد شرحت في الفصل التاسع مثير السماء الزرقاء والكعب العالي، وما يجب عليك أن تفعله عندما تتعرض للمثيرات الجنسية، فبعض الرجال يبحثون عن تلك المواقف، حيث يعلمون أنهم ستتم استثارتهم فيها. وربما تفعل أنت ذلك أيضًا، ولكن عليك أن تتذكر

فقط: أنت دومًا سيد قرارك.

- **"جوناثان" وخيار الذهاب إلى شاطئ السيدات المثيرات**

في إطار عمله وكيل مشتريات لدى إحدى الشركات الكبرى لتصنيع المشروبات الغازية، كان "جوناثان" يسافر كثيرًا إلى أوروبا. وكان يركض مسافة ١٤ كيلومترًا في اليوم. وعندما يكون موجودًا في إحدى المدن المطلة على ساحل فرنسا، كان يمكنه أن يختار أن يمر خلال ممارسته رياضة الجري بجوار دور العبادة القديمة ريفية الطراز، أو بجوار مزارع العنب الموجودة في ضواحي المدينة، ولكن "جوناثان" بدلًا من ذلك، كان يفضل عادة أن يجري في اتجاه المنطقة التي توجد بها تلك المثيرات التي توقظ رغباته الجنسية، أي إلى تلك الشواطئ، حيث يوجد العديد من النساء اللاتي يلبسن لباس بحر مثيرًا، ويرقدن تحت أشعة الشمس. في الواقع كان بالطبع يشعر بالإثارة ويشبع رغباته من خلال مرافقة النساء سيئات السمعة، أو العودة إلى الفندق الذي يقيم فيه، وإشباع رغباته بنفسه، ولكن بمجرد أن ينتهي من هذا الأمر يشعر بالخزي، ويغرق في الشعور بالاكتئاب لضعفه الشديد في مقاومة سلوكياته القهرية، حتى يخرج مرة أخرى لممارسة رياضة الجري.

وخلال جلسات العلاج التي أجريناها معًا، بدأ "جوناثان" إجراء محادثة مع ذاته المدمنة. ولقد فعل ذلك في أثناء ممارسته الجري. لقد كان محتاجًا إلى أن يذكر نفسه باستمرار بأنه هو من يملك الخيار

دائمًا. لقد تولى المسئولية تدريجيًّا، حتى إنه اختار بوعي الطريق الذي سيسلكه في أثناء ممارسته الجري. فعندما كان "ينحرف" عن طريقه ويجد نفسه فجأة يجري بجوار ذلك الشاطئ المليء بالنساء، كان يردد بينه وبين نفسه تلك الكلمة التي تساعده على كسر قيد هذا الإدمان، فبالنسبة إليه كانت كلمته هي "الخزي". فإذا لم يَحُد عن الطريق المؤدي إلى هذا الشاطئ، فإن الحال ستنتهي به إلى الشعور الشديد بالخزي، فكان يشعر إذا ما استدار، ولم يكمل في طريقه نحو هذا الشاطئ، بالنجاح.

إذا كنت تعرف الأماكن والمواقف التي تثير دوافعك الجنسية، فبإمكانك أن تختار الابتعاد عن هذه الأماكن. وتعد نفسك "الضعيفة"، أو فقدانك السيطرة على نفسك، مجرد إعلان استسلامك لإغواء ذاتك المدمنة. وقد عالجت حالات رجال كانوا يذهبون فقط إلى مراكز التسوق كي يمروا خلسة إلى جوار أحد محلات بيع الملابس الداخلية النسائية الشهيرة، ويسترقون النظر إلى الداخل، آملين أن يروا امرأة وهي تختار إحدى قطع الملابس الداخلية، أو تسير في اتجاه غرفة تبديل الملابس. فقد كانت مجرد الرؤية كافية من أجل إثارة رغباتهم الجنسية، لكن هؤلاء الرجال بمجرد أن قرروا الاتجاه إلى مراكز التسوق، والخروج من سياراتهم، وإلقاء النظرة الأولى إلى داخل ذلك المتجر، كانوا على بينة من أنهم هم من يملكون الخيار والقرار: إما بالاستسلام لإغواء ذواتهم المدمنة، أو مقاومتها ورفضها.

عندما تجد نفسك ستستسلم لذاتك المدمنة، فيمكنك أن تقوم بإجراء محادثة معها والتوصل إلى

اتفاق بتجنب الأماكن والمواقف التي تثيرك وتدفعك إلى الانصياع إلى سلوكياتك الجنسية القهرية. وكما ذكرت من قبل، إن بإمكانك أن تجري هذه المحادثة داخل عقلك، ولكن تأثيرها سيكون أكثر فاعلية إذا ما دونتها. وبالإضافة إلى ذلك، وكما تعلمت في الفصل التاسع، تستطيع أن تحدد لنفسك علامة أو كلمة رمزية يمكنك أن ترددها بينك وبين نفسك لمواجهة ذلك المثير. وبعض الحالات لديّ يستخدم أصحابها كلمات سخيفة وحمقاء للتخفيف من حدة الأمر، واختزال ذلك الإدمان في صورة فكاهية، كما يمكنك أن تذكر نفسك دائمًا بأنك أنت سيد قرارك بأن تقول لنفسك: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟"، "ما الذي سأفعله الآن؟". وإذا استمررت في ممارسة هذا التمرين، فإن قوة إغواء ذلك المؤثر سوف تتضاءل أكثر فأكثر، حتى تصبح خاضعة لسيطرتك.

عملية الاختيار على مدار حياتك

إن الحقيقة هي أنك دائمًا ما تملك الخيار، وبينما تكبر وتتأثر بالبيئة الأسرية والمواقف الحياتية، وتشكل شخصيتك، تصبح خياراتك محدودة بشكل أكبر. ونظرًا إلى اعتقادك أنك كنت قصيرًا للغاية، أو طويلًا للغاية، أو أن فتاة ما رفضت خطبتك، أو أيًّا ما حدث لك، فإنك تبدأ خلق قصتك الخاصة بك.

وعندما تترسخ تلك القصة التي نسجتها عن نفسك في داخلك بشكل أكبر، تتضاءل قدرتك على اتخاذ القرار في أي موقف. وبسبب تأثير تلك القصة فيك، يعتبر امتلاكك خيار طلب مرافقة إحدى عضوات فريق التشجيع (أو أيًّا كان الموقف الذي تتخذ قرارًا بشأنه) غير متاح لك من الناحية العملية. وحتى إن لم تلاحظ ذلك، فإن خياراتك تتقلص، وتحد من سلوكياتك واعتقاداتك، لكي

تتناسب مع تلك القصة الفريدة التي نسجتها في مخيلتك، فتشرع في اعتقاد أن لديك القليل من الخيارات على عكس الحقيقة.

وعندما يزداد إدراكك الواعي، وتنتبه إلى حقيقتك (وهي عكس تلك الحقيقة التي تخبرك بها قصتك التي نسجتها في مخيلتك)، فبإمكانك أن تحقق أي شيء في حدود قدراتك. وعلى سبيل المثال، إنني لن أصبح لاعب بيسبول محترفًا، لكنني أستطيع، التخلص من سيطرة سلوكياتي الجنسية القهرية - بل إنني تمكنت من ذلك بالفعل. وعندما تتوقف عن العيش وفقًا لتلك القيود التي تصنعها قصتك، وجعلتك تؤمن بأنك عديم القيمة، أو تسببت في شعورك بالخزي، أو بالخوف، وحينها يمكنك أن تتخذ قرارات مختلفة. وعندما تتغير تلك القصة التي نسجتها في مخيلتك، يمكنك أن تستبدل بتصرفاتك الجنسية القهرية علاقة حميمة حقيقية مع شريك حياتك الحقيقي، إذا كان ذلك هو ما اخترت القيام به.

إنني لا أعني بتغيير قصتك، أن تتوقف نهائيًّا عن الإعجاب بالمرأة، والارتباط بها في إطار شرعي، فالهدف من هذا الكتاب ليس جعلك تتوقف عن ممارسة العلاقة الجنسية تمامًا، بل كل ما أريده هو أن تشعر بقدرتك على اتخاذ قرار بشأن حياتك، لكي تتخلص من سيطرة السلوكيات والأفكار القهرية الجنسية، وتبدأ إقامة علاقة حميمية مع زوجتك. وربما تظل معجبًا بالمرأة، لكن عندما تختار الخلاص من بين براثن الإدمان، فإنك تتوقف عن النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، وتنظر إليها باعتبارها شخصًا حقيقيًّا لها أفكار ومشاعر ورائحة خاصة بها، وغيرها من السمات الأخرى. إنها شخص يستحق أن يكون موضع احترام وتقدير.

وعندما كنت عالقًا في شرك سلوكياتي الجنسية القهرية، كنت أشعر بالإثارة عندما أرى أية امرأة جميلة في المتجر أو في المقهى. وكانت تلك التصورات الخيالية الجنسية المرتبطة بتلك المرأة تظل تراودني طوال اليوم، حتى أذهب إلى متجر الفيديوهات الإباحية، وكنت أقضي هناك قرابة نصف الساعة أحاول أن أجد فيديو إباحيًّا به امرأة تشبه تلك المرأة التي رأيتها في المتجر أو

في المقهى. ولقد فعلت العديد من الحالات التي عالجتها الأمر نفسه، أو شيئًا مماثلًا. وبعد مغادرتي متجر الفيديوهات الإباحية، كنت أهدر وقتي في مشاهدة تلك الفيديوهات وإشباع رغباتي بنفسي عدة مرات، متخيلًا أن تلك المرأة التي تظهر في هذا الفيديو هي المرأة نفسها التي رأيتها في وقت مبكر من هذا اليوم، وكنت أشعر بالخزي والإحراج والضعف. لقد كنت عالقًا في حلقة مفرغة من التفكير الإدماني السلبي، عالقًا في قصتي السلبية التي نسجتها بنفسي عن نفسي.

وفي اليوم التالي فعلت بالضبط الشيء نفسه الذي فعلته البارحة، وعندما أُثِرت لدى رؤيتي امرأة مثيرة في أحد المتاجر، أو في مكتب البريد، أو في أي مكان آخر. لم أكن أدرك أنني أملك الخيار. وشعرت بأنني مكره على القيام بذلك، لكنني كنت أملك الخيار بالفعل، وبينما قطعت شوطًا في رحلة التعافي من هذا الإدمان، بدأت اتخاذ قرارات مختلفة وأكثر إيجابية، وهذه تتضمن حرية الاختيار بأن أسأل نفسي قائلًا: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟".

تذكر دائمًا عبارة: ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟

بعد العمل بتلك التقنيات التي تعلمتها في الفصول السابقة، تكون قد بدأت التأكد من حقيقة أنك لست كتلك القصة التي تخبر بها نفسك. وربما تكون قد عرفت كذلك الكثير من المعلومات بالدرجة التي تجعلك تتوقف عن ادعاء أنك مضطر إلى الانصياع لإغواء سلوكياتك الجنسية القهرية النابعة من المدمن الكائن في داخلك. إن هذا الإغواء نابع من عقلك الذي يعمل بشكل سريع للغاية بطريقة تبدو تلقائية. وعقلك يبذل المزيد من الجهد لإقناعك بأنك لا تملك الخيار، في حين أنك تملكه بالفعل. ويمكنك أن تقول لا، أو تتساءل قائلًا: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟".

إن التقنية التي أفضل اتباعها هي التساؤل: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟". ماذا تريد بدلًا من الانصياع إلى سلوكياتك الجنسية القهرية؟ تمرن على أن تسأل نفسك هذه الأسئلة. واستمر في اتباع تلك الدروس التي تعلمتها بالفعل، واستمر في سؤال نفسك: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟". إذا كنت تراقب أفكارك، وتجري محادثات مع شخصياتك الفرعية، فإنك تملك مهارة الفصل بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية المدمرة. وقد حان الوقت لتتعلم أن ترى تلك الأفكار السلبية والمدمرة وهي تعدو نحوك، وأن توقف تقدمها تجاهك، فأنت لست مضطرًّا إلى أن تحيا حياتك بشكل آلي. وبإمكانك التخلص من أن تعيش حياتك كرد فعل على تجاربك الماضية.

وعندما تتدرب على ملاحظة ما يدور في عقلك وعدم الانصياع له، فإن الأمر يكون أشبه بتركيب برنامج جديد من أجل "الكشف عن الإدمان" من شأنه أن يوقف عمل الدوافع الإدمانية القديمة. وهذا يستلزم التدرب عليه، وقد لا يكون سهلًا في البداية، لكن عليك أن تداوم على القيام به، فإنك إن أُصبت بالإحباط واستسلمت للأمر، فستخضع لسيطرة ذاتك المدمنة. أما إذا ما استمررت في هذا التمرين واستخدام التقنيات التي ذكرتها في الفصول السابقة، فسوف تتغير أفكارك، وكذلك سوف تبدأ اتخاذ قرارات أفضل، وفي النهاية لن يكون لديك ذلك الكم نفسه من الدوافع الإدمانية التي عليك مقاومتها. وتلك الدوافع تشبه ذبابة الفاكهة تدور في رأسك محدثة طنينًا مزعجًا. وعندما تستخدم تلك التقنيات التي تعلمتها هنا، يمكنك أن تبدأ التخلص بسهولة مما تسببه لك من إزعاج.

حوار مع لحظة الاختيار

تذكر أن لك الحق في أن تتخذ القرار الذي يناسبك. وما أريدك أن تقوم به بعد ذلك هو أن تتعلم أن تحدد بدقة اللحظة التي يمكنك فيها أن تتخذ قرارًا، فربما تكون هذه اللحظة عندما تحاول ذاتك الإدمانية إغواءك بالذهاب إلى الكمبيوتر لمشاهدة الأفلام الإباحية،

وتنصاع لها، وتقول: "هذه هي المرة الأخيرة"، أو ربما تكون عندما ترى امرأة تسير في الطريق، فلا تبعد نظرك عنها، وتبدأ تلك التصورات الجنسية الخيالية تدور في رأسك بشأنها. وعندما تستسلم لذاتك المدمنة، فأنت من اتخذت قرار الاستسلام. واللحظة التي تتخذ فيها القرار هي اللحظة التي أطلق عليها اسم لحظة الاختيار. وتلك اللحظة تكون أيضًا عندما تتخذ قرارًا مختلفًا. تأمل في تلك المحادثة التي تدور بين "باري" وذاته المدمنة. حيث صور "باري" قدرته على الاختيار كـ"برنامج" يضعه داخل عقله، فلنرَ كيف سارت تلك المحادثة.

باري يبدو أنك متململ، إن ذهاب زوجتك إلى التسوق لا يعني أن تذهب إلى مشاهدة الفيديوهات الإباحية.

الذات المدمنة: تبًّا لك! إنني لم أشاهد تلك المواد الإباحية منذ شهرين! لمَ لا أقوم بذلك الآن؟

باري لأنني أنتبه جيدًا إلى لحظة الاختيار. لقد اتخذت القرار الآن، واخترت أن أنتظر لأقيم علاقة حميمة مع زوجتي عندما تعود، وألا أشاهد تلك المواد الإباحية اليوم.

الذات المدمنة: دعك من هذه الفكرة الحمقاء! إن هذا الأمر به الكثير من العناء. فماذا إن لم ترد زوجتك إقامة علاقة معك الليلة؟ هيا بنا! إن الوقت والفرصة سانحان أمامنا الآن!

باري دعك أنت من هذا الهراء. لم نعد نرغب في الحصول على هذه المتعة المحرمة، هل تتذكر؟ ما الذي تريد أن تفعله غير ذلك؟

الذات المدمنة: اللعنة! إنك شديد الحزم! لم لا يمكنني أن أخدعك بعد الآن؟

باري لأنني قد وضعت برنامج لحظة الاختيار. فلم أكن أعرف من قبل أنه يمكنني أن أختار. إنني أنا وأنت نعيش وفقًا لما أملته علينا تجاربنا الماضية، فظللت أشاهد تلك المواد الإباحية، وأنا الآن أتفهم الأمور جيدًا، واخترت أن أقول لا. فقد وجدت أن الأكثر إمتاعًا أن تقيم علاقة مع شخص حقيقي تحبه. يا للروعة! لقد قلت ذلك. يمكنني أن أشعر بمشاعر الحب الآن؛ يمكنني أن أمارس العلاقة الحميمة في إطار شرعي، وأستمتع فيها دون الشعور بالذنب والخزي.

قصتك، خيارك، حياتك

إذا كنت عالقًا في تصورك أنك لا تملك الخيار، فإنك ستستمر في رغبتك في القيام بالشيء نفسه الذي كنت تقوم به مرارًا وتكرارًا، وتتمنى لو سارت الأمور على نحو أفضل. وربما تستمر في إدمان الكحوليات، وترافق الأصدقاء أنفسهم، ولا تتوقف عن مشاهدة المواد الإباحية التي تثيرك. ويبدو أن عقلك يقاوم التغيير حتى إن

كان إلى الأفضل. وإحدى الطرق التي يمكنك أن تقوم بها لتغيير طريقة تفكيرك هي التفكير في: ما الذي تود أن تفعله غير ذلك؟ وربما تتوصل إلى قائمة طويلة من الأشياء التي كنت تود القيام بها، وربما كنت تود أن تغير حياتك على نحو مؤثر وفعَّال بشكل ما.

العديد من حالات الأشخاص الذين لجأوا إليَّ قد غيروا أفكارهم بالفعل، وفي بعض الأحيان قد يغير بعضهم مساره المهني. لقد قال لي صاحب إحدى الحالات ذات مرة: "لقد كبرت ووجدت والدي ساعي بريد؛ لذا أصبحت ساعي بريد كذلك، رغم أنني كنت أريد أن أكون طبيبًا بيطريًّا". لقد بدأ هذا الشخص في اتخاذ بعض القرارات الإيجابية في حياته؛ فتوقف عن الانصياع إلى سلوكياته الجنسية القهرية، وزاد احترامه لنفسه. واتخذ قرارًا ليرى ما إذا كان بإمكانه أن يصبح طبيبًا بيطريًّا على الرغم من أنه كان كبيرًا في السن الآن. وعلى الرغم من أنه كان من الصعب أن يعود مرة أخرى إلى الدراسة، فإنه قام بذلك بالفعل. وكانت المكافأة التي حصل عليها هي عمله في المجال الذي يحبه، وهو معالجة الحيوانات. لقد أتت إليَّ الكثير من الحالات من أصحاب الملايين، من خلال عملهم في وادي السيليكون، وهم أشخاص اتخذوا قرارات جديدة ليبدأوا القيام بما يحبونه حقًّا، وهو أن يصبحوا مدرسين لطلاب المرحلة الثانوية.

وفيما يلي أذكر ما قاله صاحب إحدى الحالات إلى شخصيته الفرعية بخصوص لحظة الاختيار. لقد كان هذا الإدراك نقطة محورية في رحلة تعافيه، حيث قال:

"ما الاختلاف الذي سيطرأ على حياتي إذا أقمت عشرين علاقة غير شرعية في الأسبوع. إن كل ما سأجنيه هو الانفصال عن زوجتي. وخطتك هذه لن تؤدي إلى شيء إلا إلى الدمار! وما أخبرك به هو أنني أريد أن أتحمل المسئولية كاملة عن كل فعل أقوم به. إنني من سيضطر إلى العيش مع الألم. إنني من شعر بالبؤس طوال الأسبوع الماضي. إنني لا ألوم أي شخص. إنني أعرف أنني أنا سيد قراري، وأنني أملك الخيار، ويمكنني أن أختار

أن أجلس أمام الكمبيوتر وأشاهد تلك المواد الإباحية، وأستثار منها، ويمكنني أن أختار أن أعيش في هذه القصة التي يخيم عليها الحزن مرارًا وتكرارًا، وأنا من يمكنه أن يختار نسج قصة جديدة أفضل من تلك القصة السابقة. ويمكنني أن أرى نفسي على حقيقتها. وأستطيع أن أقص قصة حياتي؛ تلك القصة الحقيقية التي توضح كيف نجحت، وكيف تمكنت من التغلب على تلك الظروف القاسية، ونفور الآخرين مني".

تجربتي مع اتخاذ القرار

في أثناء رحلة تعافيَّ من الإدمان، كنت أذكر نفسي دائمًا بأنني أنا من يملك القرار. وفي أحد الأيام كنت أتحدث مع شخصيتي الفرعية المدمنة، وكنت في ذلك الوقت أدرس في كلية الدراسات العليا، وتعلمت أن أسأل نفسي "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟". لقد حدث ذلك في وقت مبكر من رحلة التعافي الخاصة بي، وفي أحد الأيام سألت ذاتي المدمنة ما الذي تريد القيام به غير اتباع السلوكيات القهرية الجنسية. فأجابتني ذاتي المدمنة قائلة: "تبًّا لك". لقد استمررت في سؤال ذاتي المدمنة عدة أيام، واستمرت هي ترد عليَّ بهاتين الكلمتين. وفي النهاية جاءت لحظة الاختيار، ذلك الجزء من شخصيتي الذي يمكنه أن يرى أنني أنا من يملك القرار، وقالت بصوت عالٍ: "أعمل رجل إطفاء".

إنني أعرف بالطبع أنني لن أصبح رجل إطفاء. كان هناك طفل صغير في داخلي يريد أن يعمل رجل إطفاء، ولكنني ذهبت إلى محطة الإطفاء، وطلبت أن أعمل متطوعًا، فأعطوني مكنسة وممسحة غبار في يدي، وطلبوا مني مسح سيارات الإطفاء وإزالة الغبار عنها وتلميعها. لقد قضيت وقتًا ممتعًا. وبعد أن قمت بذلك طيلة شهرين، سمحوا لي بالذهاب إلى مواقع الإطفاء بعد تلقي عدد قليل من مكالمات

الاستغاثة في قسم الإطفاء، الأمر الذي كان ممتعًا وشائقًا.

وجاء وقت سألت فيه لحظة الاختيار قائلًا: "هل تود أن تكون رجل إطفاء؟". أجابت لحظة الاختيار قائلة: "لا، أنا لا أحب عدد ساعات العمل، ولا أحب الطعام، كما أن لديهم بعض المجلات التي لا ينبغي لنا قراءتها". ونظرًا إلى أنني في مرحلة التعافي، لم يكن من الجيد بالنسبة إليّ أن أرى تلك المجلات الإباحية التي يقرؤها بعض رجال الإطفاء في محطات الإطفاء هناك. وفي اليوم التالي توجهت بالشكر إلى رجال الإطفاء، وقلت لهم إنني لم أعد محتاجًا إلى العمل لديهم.

لقد خضت تجربة العمل رجل إطفاء، وكنت أعرف بشكل مسبق أنها مجرد تدريب فحسب. وسألت لحظة الاختيار مرة أخرى قائلًا: "ما الذي تريدين القيام به بعد ذلك؟"، فأجابت نقطة الاختيار قائلة: "سائق سيارات سباق". وكانت لديّ سيارة حمراء صغيرة من طراز هوندا تم تعديلها لتكون سيارة سباق، ثم دخلت بها في سباق السيارات في حلبة لاجونا سيكا، وحلبة ثاندرهيل بارك، وحلبة إنفينيون. وعلى الرغم من أنني لن أصبح سائقًا محترفًا، فإن التجول في حلبات السباق كان تجربة ممتعة وشائقة للغاية.

والغرض من قصي تجربة العمل رجل إطفاء هو توضيح أنني استمعت إلى لحظة الاختيار لديّ، وجربت شيئًا جديدًا - جربت أن أسأل نفسي ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟ لقد اتبعت حدسي، ولم أتبع ما أملته عليّ تجاربي الماضية. ولقد أبعدني هذا الأمر عن التأثر بتجاربي الماضية التي كانت تعوقني عن إحداث أي تقدم في حياتي،

وتعزلني عن الآخرين، وتبعدني عن هدفي الرئيسي في هذه الحياة. لقد قادني ذلك نحو التعافي، وأن أصبح متخصصًا في علاج الإدمان ومعلمًا كذلك.

لدينا جميعًا هدف حقيقي، وهذا الأمر يشملك أنت كذلك. ليس هناك حرج في أن تعمل في مكتب بريد، أو ساعي بريد. إننا نحتاج إلى رجال صالحين ونساء صالحات ليجمعوا القمامة ويمهدوا الطرق؛ وهذا الأمر مهم للغاية، ولكن سواء أكنت عامل نظافة أم مدير شركة كبرى، إذا لم تكن سعيدًا بما تفعله، فإن الأمر سيؤدي إلى نتائج كارثية لا محالة. فقد يقودك ذلك إلى إدمان الكحوليات، أو تعاطي المخدرات، وقد يجعل حياتك بائسة وحياة الآخرين كذلك، كما قد يؤدي بك إلى السلوكيات القهرية الجنسية، وقد يقودك إلى الاستمرار في الإتيان بتلك السلوكيات المدمرة للذات التي تعتبر آلية للتأقلم تجعلك تكرر المحاولة، وتشعر بقليل من التحسن، حتى إن كانت من خلال إشباع الرغبات الجنسية بمشاهدة الأفلام الإباحية في غرفتك المظلمة.

تمرين: أنت دومًا سيد قرارك

إن الوقت المناسب لاتخاذ القرار بالتوقف عن الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية لا يمكن أن يكون هو الوقت الذي تكون عالقًا فيه في حبائل هذه السلوكيات، ففي هذه اللحظة يكون من المستحيل تقريبًا تغيير أي شيء؛ حيث تكون المواد الكيميائية قد أفرزت في الدم، وبدأ جسمك يتفاعل معها. والوقت المناسب لاتخاذ القرار، كما ذكرت في الفصول السابقة بخصوص مراقبة المثيرات هو عندما تشعر بالتحول نحو بدء الإتيان بالسلوكيات الجنسية القهرية. وقد صمم هذا التمرين من أجل تسليط الضوء على لحظة الاختيار. وعندما تعرف ما قد ينفعك وما قد يضرك، يمكنك حينها بكل سهولة اتخاذ القرار الصحيح، وأن تسأل نفسك قائلًا: ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟ وما الذي يمكنني أن أفعله غير ذلك؟

خذ نحو عشر دقائق للقيام بالتمرين التالي:

1. **فكر في الطرق التي تتصرف خلالها وفقًا لسلوكياتك الجنسية القهرية عندما تستسلم لدوافعك الجنسية.**
2. **دون عشرة أمور تلحق بك الضرر عندما تنخرط في سلوكياتك القهرية الجنسية، على سبيل المثال في وظيفتك، وعلاقاتك. وينبغي لك أن تدون تلك الأمور قبل أن يبدأ عقلك إثارتك وتجد نفسك ترغب في إشباع رغباتك بتلك الطرق التي اعتدتها.**

3. دوِّن الآن عشرة أمور ستعود عليك بالنفع إذا قمت بها.
4. ابدأ التفكير في الأمور التي تحبها حقًّا، وكثيرًا ما أحببتها، وعلى سبيل المثال قد يكون ذلك هو لعب كرة السلة. وأنت لن تصبح لاعبًا محترفًا في هذه اللعبة، لكن كيف يمكنك أن تمارس هذه اللعبة وتشارك فيها؟ وإذا كنت تحب صيد السمك فكيف يمكنك أن تبدأ ممارسة هذا النشاط وتتقنه؟ هل هي هواية يمكنك ممارستها؟ ابحث على محرك البحث جوجل عن أي نشاط أو اهتمام يروقك.
5. ابدأ القيام بما تحبه حقًّا، وفقًا لكتاب Do What You Love، The Money Will Follow: Discovering Your Right Livelihood، إذا اتخذت خطوات نحو تحقيق حلمك، فإن الأموال ستأتي إليك، وتتجمع من أجل دعم هذا الحلم وتحقيقه (سينيتار ١٩٨٩). وعلى الرغم من أن ذلك يعد إفراطًا في تبسيط الأمور، فإن هناك مكافأة محددة وملموسة عند قيامك بالفعل الذي يجلب لك المتعة، وليس الذي يجلب لك الخوف والخزي والألم التي تنتج من الإدمان.
6. إذا ما شعرت بهذا الاندفاع الأولي الذي يغويك بالإتيان بسلوكياتك الجنسية القهرية، فاسأل نفسك:»ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟ ما الذي تريد أن تقوم به أيضًا غير أن تكون مدمنًا، إلى جانب تلك الحياة البائسة التي تعيشها؟ ما الذي تريد القيام به أيضًا؟ ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامك؟

ويقدم إليك الفصل الحادي عشر تقنية تسمى "نظام التوجيه الداخلي"، وهي تقنية لتحويل الطاقة الجنسية السلبية إلى طاقة إيجابية.

الفصل الحادي عشر

نظام التوجيه الداخلي: حوِّل طاقتك الجنسية السلبية إلى سلوك إيجابي

منذ عدة سنوات، وأنا أقود سيارتي متجهًا إلى عملي، وصلت إلى إشارة المرور الأخيرة قبل الوصول إلى مكتبي، وكانت الإشارة حمراء لذا توقفت. وبينما كنت أجلس منتظرًا الإشارة الخضراء، أدركت فجأة أنني في الحقيقة لم أفكر في التوقف عند رؤية الإشارة، وحدثت نفسي قائلًا إننا أمام إشارة مرور حمراء، فلا بد من أن أرفع قدمي عن دواسة البنزين، وأضعها على المكبح وأوقف السيارة، ولكنني قد أوقفت السيارة بشكل آلي. يا له من أمر مدهش! وواصلت القيادة إلى مكتبي، لكنني واصلت التفكير في هذه الظاهرة أيضًا. لقد افترضت أنه لا بد من أن هناك جزءًا داخليًّا، أي داخل ذلك الجزء الخاص بعمليات التفكير الخاصة بي، يعتني بي. إن هذا الجزء داخل عقلي هو الذي جعلني أضع قدمي على المكبح دون أن أضطر إلى التفكير الواعي بخصوص هذا الأمر.

لقائي مع نظام التوجيه الداخلي الخاص بي

بعد أن وصلت إلى مكتبي جلست، وقررت أن أفكر مليًّا في هذا الأمر. لقد أخذت أتفكر في كيفية امتلاكي هذه القدرة على القيام بهذه الأمور الشائعة التي أحتاج إلى القيام بها، بطريقة آلية. هل أنا بطل خارق؟ لا. إننا جميعًا نقوم بأفعال، واحدًا تلو الآخر، بشكل آلي طوال اليوم. هل فكرت في قيامك بتنظيف أسنانك بالفرشاة هذا الصباح؟ هل فكرت وقتًا طويلًا في قيامك بربط رباط حذائك؟

فكرت بعد ذلك فيما سيحدث إذا تمكنت من تسخير هذه القدرة واستخدامها في التوقف عن النظر إلى المرأة في الشارع من منظور جنسي، وباعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات؟ ماذا لو تمكنت تلك القوة الكامنة في داخلي من اعتراض سبيل ما تبقى لديَّ من ميل تلقائي يدفعني

إلى النظر إلى المرأة من منظور جنسي وباعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات - مدمن النظر إلى النساء - ويتسنى لي القيام بذلك في أي وقت وفي أي مكان؟

وقد أطلقت على تلك القوة الداخلية اسم "نظام التوجيه الداخلي"، كما وضعت تقنية أخرى لكي تعترض سبيل تلك الاستجابات التلقائية التي تحدث لديَّ وتوقفها، ألا وهي: تقنية نظام التوجيه الداخلي. لقد أطلقت عليها هذا الاسم؛ لأنها تتعلق بالسلوك التلقائي، مثل التوقف عن رؤية الإشارة الحمراء، فنظام التوجيه الداخلي هو ذلك الجزء الداخلي الذي يؤدي سلوكيات بشكل تلقائي، وفي هذه المرحلة في رحلة التعافي الخاصة بي، كنت أريد أن أتوقف بشكل تلقائي عن النظر إلى المرأة من هذا المنظور. وأنت أيضًا لديك في داخلك هذه التقنية بصيغتها الخاصة بك التي تحاكي نظام التوجيه الداخلي لديَّ، وبمجرد أن تدركه وتتواصل معه، يمكنك أن تبدأ التعامل معه حتى تصل إلى النتيجة المرجوة، وهي التخلص من آلية سلوكياتك القهرية الجنسية. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو متناقضًا بعض الشيء، فإن اكتشاف الصيغة الخاصة بك التي تحاكي نظام التوجيه الداخلي لديَّ من شأنه أن يمكنك من ملاحظة سلوكك الآلي والتوقف عن القيام به.

ثم قررت بعد ذلك أنه في كل مرة ألاحظ أنني أشعر بالإثارة عندما أنظر إلى امرأة جذابة، وأوشك أن أبدأ نسج تصوراتي الخيالية الجنسية بشأنها، سوف أضع يدي على قلبي، وأردد بيني وبين نفسي أنني أريد أن أحول تلك الطاقة إلى تفكير وسلوك إيجابيين. ويطلق على هذه التقنية في علم النفس اسم "العلاج المعرفي السلوكي"، ويؤكد العلاج المعرفي السلوكي الدور الذي تلعبه الأفكار في خلق الشعور بالقلق والغضب والسلوكيات الأخرى والمداومة عليها. وبعبارة أخرى إذا فكرت بطريقة إيجابية في أمر ما، فربما تتصرف على نحو مختلف (رونين وفريمان ٢٠٠٦).

وضع تقنية نظام التوجيه الداخلي موضع التنفيذ

عندما بدأت استخدام تقنية نظام التوجيه الداخلي، وضعت ثلاث خطوات أساسية: أولًا، لاحظت تصرفاتي وسلوكياتي؛ الأمر الذي جعلني أتوقف

عن القيام بها بشكل تلقائي. ثانيًا، عندما أجد نفسي أنظر إلى امرأة ما من منظور جنسي، أضع يدي على قلبي. ثالثًا، أردد بيني وبين نفسي قائلًا: "أريد تحويل هذه الطاقة إلى تفكير وسلوك إيجابيين".

وعلى مدار الشهرين التاليين، جربت هذه التقنية. عندما تقع عيني على امرأة أعلم أنها ستثيرني للوقوع في شرك ذاتي المدمنة (نظرًا إلى أن جهاز "الرادار" الخاص بها يبحث دائمًا عن النساء)، أضع يدي على قلبي وأقول لنفسي وأنا متقد الحماس إن جسدها هذا لا يخصني، وترسخ في نفسي بالتدريج أن جسدها ليس من شأني ولا يخصني. وعندما فعلت ذلك، لاحظت أنني بدأت الشعور بالمزيد من الراحة في الأماكن العامة. وأصبح لديَّ المزيد من الطاقة للتفكير في الأفكار والمشاعر الإيجابية؛ فقد قل لديَّ الشعور بالذنب والخزي.

لقد أدركت كذلك أن "جهاز الرادار" الخاص بذاتي المدمنة، الذي كان يبحث دائمًا عن النساء، وينظر إليهن باعتبارهن مجرد أداة لإشباع الرغبات قد بدأ يفقد حساسيته، ونتيجة لذلك بدلًا من أن تستحوذ عليَّ تلك التصورات الخيالية الجنسية التي لن تحدث أبدًا، بدأت ملاحظة أشياء أخرى، مثل نوافذ المحلات والبضائع المعروضة فيها، يا له من شيء رائع! كما لاحظت أشخاصًا آخرين، رجلًا برفقة زوجته، وأسرًا سعيدة. لم أعد أبحث عن النساء المثيرات، ولم أعد أنظر إليهن من منظور جنسي. لقد شعرت بمزيد من السكون الداخلي، وأصبح للحياة معنى أكبر. ولحسن الحظ اختفى ذلك الشعور المثير والغريب والجامح الذي كنت خاضعًا فترات طويلة لسيطرته، وأصبحت أكثر تركيزًا على ما يحدث في الوقت الحالي.

لقد كان من الرائع كذلك أن أتخلص من بصري الذي يشبه جهاز "الأشعة السينية"، وربما تعرف ما أقصده: إنه اعتقاد سخيف بقدرتي على "رؤية" ما تحت ملابس النساء! مرة أخرى أقول إن ما كنت أقوم به هو نوع من أنواع الخيال العبثي ودونه عشت حياتي بمزيد من السلاسة، وما زاد من سلاسة تلك الحياة استخدامي تقنية وضع يدي على قلبي، وتأكيد عدم القيام بما كنت أقوم به في السابق وعدم النظر إلى المرأة باعتبارها أداة لإشباع الرغبات.

المرة الأولى التي تأكدت فيها من مدى جدوى تلك التقنية التي أضع فيها يدي على قلبي، كنت فيها في إحدى الأسواق الراقية أبحث عن مسحوق

البروتين. وكنت أسير في أحد الممرات عندما شعرت برغبة جامحة في النظر إلى أسفل وإلى جهة اليمين. لقد شعرت بقوة جذب فورية وهائلة من "الرادار" الموجود في داخلي، فضلًا عن أن ذاتي المدمنة كانت تصرخ فيَّ وتقول: "انظر إلى الأسفل! الآن! الآن! الآن".

لكنني بدلًا من أن أنظر بشكل آلي، واصلت البحث عن مسحوق البروتين. والتقطته من فوق الرف، وبينما كنت أستدير لأواصل السير في الممر، رأيت ما كانت ذاتي المدمنة تلح على النظر إليه، وهو: امرأة جميلة كانت تنحني لتلتقط علبة حساء من الرف السفلي، وكانت ترتدي بلوزة تبرز معالم جسدها، ولم تكن ترتدي أية ملابس تحتها. لقد كان هذا المشهد هو المشهد الذي اعتدت تسميته بـ"اللقطة التي لن تتكرر"، لكنني لم أستطع أن أرى إلا الجزء الأخير منها، عندما كانت تستعد للوقوف. لم أحدق إلى بلوزتها، وتوقفت وتحدثت مع نفسي قائلًا: لقد نجحت تلك التقنية!

ولو كنت قد مررت بهذا الموقف منذ عام مضى، لكنت شعرت بالغضب الشديد؛ لأنني أضعت فرصة رؤية ما كان سيحفز لديَّ الاستجابة لدوافعي الجنسية القهرية، لقد كانت رؤيتي امرأة مثيرة ترتدي ملابس تبرز معالم جسدها بقوة، يجعلني أسبح في عالم الخيالات الجنسية طوال اليوم، ورحلة إلى متجر الفيديوهات الإباحية، وإلى إشباع رغبتي بنفسي، وقضاء ليلة من الشعور بالخزي، أما اليوم فأنا أشعر بسعادة غامرة لتبني فكرة أن جسد هذه المرأة لا يخصني. لقد بدأ برنامج نظام التوجيه الداخلي الذي برمجته في عقلي يعمل!

حينها تأكدت حقًّا من جدوى تلك التقنية عندما طبقتها على أرض الواقع، ونجحت بالفعل، وقلت بصوت عالٍ وأنا أضع يدي على قلبي: "شكرًا"، ثم سمعت صوتًا قادمًا من شخص ما يقف بجواري، نظرت فرأيت امرأة جميلة، ابتسمت ونظرت إليَّ مباشرة، وقالت: "على الرحب والسعة".

بالطبع لم تكن تلك المرأة تعرف أي شيء عن تلك العملية الداخلية التي كانت تدور في داخلي في هذه اللحظة، لكنني لم أكن أريد أن أصدق أن ذلك كان من قبيل المصادفة. إنني سأظل مؤمنًا بأن تلك الكلمات التي قالتها لي تلك المرأة كانت بمنزلة مكافأة لي لكبحي جماح سلوكياتي القهرية

الجنسية.
بينما كنت أتجه صوب ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية، ترقرقت في عينيَّ دمعات قليلة. قد لا يكون هذا الموقف بالأمر الجلل، ولكنه كان بمنزلة درس رائع بالنسبة إليَّ. لقد أثبت لنفسي أنني لم أعد خاضعًا لسيطرة ذاتي المدمنة. ولديَّ تقنية نظام التوجيه الداخلي التي توقف ذاتي المدمنة عن الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية، ربما قبل أن تبدأ.

ما الذي يمكنك أن تفعله الآن؟

بينما تكمل قراءة هذا الفصل، فكر في تثبيت برنامج نظام التوجيه الداخلي في عقلك، ويمكنك أن تطلق عليه هذا الاسم، أو تختار أي اسم آخر تريده. ويمكنك أن تضع يدك على قلبك مثلما أفعل، أو قم بأي فعل آخر، المهم هو أن تتخذ إجراء ما. ويعد هذا خطوة في سبيلك نحو التخلص من "مدمن النظر إلى النساء" الكائن في داخلك، الذي يدفعك إلى النظر إلى النساء من منظور جنسي باعتبارهن مجرد أداة لإشباع الرغبات.
ويمكنك أن تسمي الرادع الخاص بك - الذي يحاكي نظام التوجيه الداخلي لديَّ - أي اسم آخر مثل "رادع مدمن النظر إلى النساء"، أو "رادع الذهاب إلى هناك مرة أخرى"، المهم في الأمر هو أن تبدأ ملاحظة الوقت الذي تنظر فيه إلى امرأة ما وتبدأ رؤيتها من منظور جنسي باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، ومتى تبدأ نسج تلك التصورات الجنسية الخيالية، التي ستؤدي بك في النهاية إلى الإتيان بسلوكيات جنسية قهرية. وهذا الوقت الذي تحتاج فيه إلى أن يكون لديك الرادع الخاص بك، وهذا الوقت الذي تحتاج فيه إلى التوقف عن هذه السلوكيات والإقلاع عنها. خذ دقيقة الآن، واطلب من نفسك أن تنتبه إلى تصرفاتك، وتلاحظها، وتتخذ خطوة تجاه تحويل طاقة مدمن النظر إلى النساء إلى أفكار وأفعال إيجابية.
لقد عالجت رجالًا بمجرد أن طبقوا تقنية نظام التوجيه الداخلي، وتوقفوا عن الإتيان بالسلوكيات التي تهدر وقتهم، وسعوا إلى تغيير وظائفهم، وبدأوا العمل في مجالات جديدة، وتوفر لديهم مزيد من الوقت للاستمتاع بهواياتهم، مثل الإبحار أو لعب الجولف. إنني لا أضمن لك أن يحدث معك

كما حدث معهم، بل إنني أشير إلى أنك ستشعر بنفسك شعورًا أفضل، وأن حياتك سوف تتحسن. ومن المؤكد أنك تستطيع أن تغير نظرتك إلى المرأة من اعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، إلى نظرة إعجاب وتقدير.

قد لا تكون على دراية بأن لديك نظام توجيه تمت برمجته مسبقًا في عقلك، وهو الجانب اللاواعي من نفسك الذي يدير حياتك. وأكرر مرة أخرى أنك تتصرف كرد فعل تجاه تجاربك الماضية، ويعتبر جزء كبير من هذا الأمر جيدًا؛ فأنت تتوقف عند رؤيتك الإشارة الحمراء، وتتناول الطعام ثلاث مرات في اليوم، وتذهب إلى العمل في الصباح، وتؤدي إلى حد كبير تلك الأفعال التي من المفترض عليك القيام بها؛ وهذا هو نظام التوجيه الداخلي الموجود في داخلك. ولن يكون في استطاعتك أن تقوم بمهماتك المعتادة إذا كنت تفكر باستمرار في هذه الأمور كأن تقول: "من الأفضل أن أتوقف عند الإشارة الحمراء"، "يجب أن أربط رباط حذائي"، "يجب أن أخلع سروالي"؛ بل إنك تقوم بها بشكل آلي - وبالمثل تقوم بسلوكياتك الجنسية القهرية بشكل آلي. وتثبيت تقنية نظام التوجيه الداخلي في عقلك من شأنه أن يوقفك عن الإتيان بسلوكياتك الآلية، لتتصرف بناء على قرارات واعية. وبعد فترة من الوقت، قد تُدهش من أن سلوكياتك الآلية قد تغيرت، حتى إنك لم تعد تنظر إلى المرأة تلك النظرة بشكل آلي.

- ## نظام التوجيه الداخلي لدى "إيفان"

كان "إيفان" يعمل في إحدى الشركات، وعندما يكون الطقس دافئًا، كان يحب أن يقضي وقت الغداء في الخارج، وكان يحب الذهاب إلى المطعم المكسيكي على وجه الخصوص، حيث يشاهد هناك العديد من النساء اللاتي كن يرتدين ملابس ضيقة وقصيرة للغاية؛ ما ساعد "إيفان" على تخيلهن كأنهن لا يرتدين ملابس على الإطلاق. لقد كان "إيفان" يؤمن بقدرته على رؤيتهن كأنّ عينيه تشبهان جهاز الأشعة السينية، وتكشفان ما تحت ملابسهن، حتى إنه كان يعتقد أن تصوراته بخصوص

هؤلاء النساء من دون ملابس دقيقة للغاية.
لقد شاهد"إيفان" العديد من الأفلام الإباحية، حتى إن ذاته المدمنة (التي أطلق عليها اسم"مدمن المواد الإباحية") كانت تتمكن من تخيل أية امرأة دون ملابس من واقع تلك المواد الإباحية، ونظرًا إلى آلاف الصور التي انطبعت في ذاكرته عن جسد المرأة، كان يستطيع بكل سهولة تصور تلك المعالم، ومن ثم يشعر بالإثارة. وبمجرد أن يعود إلى مكتبه، يتسلل إلى حمام الرجال ويشبع رغباته بنفسه.
ونظرًا إلى أن"إيفان" كان يفعل هذا الأمر كل يوم تقريبًا، كانت زوجته تتساءل بخصوص عدم رغبته في إقامة علاقة معها. والحقيقة أنه على الرغم من أن زوجة"إيفان" كانت جميلة للغاية، فإنها لا تشبه هؤلاء النساء العاريات اللائي يراهن في الأفلام الإباحية، وكما يتخيلهن عندما يراهنّ في المطعم المكسيكي. لقد كانت زوجة"إيفان" امرأة عادية (وكذلك هؤلاء النساء اللائي كان يراهن في المطعم المكسيكي، لكنه كان يتخيلهن في عقله بطريقة مختلفة). لقد كان"إيفان" ينظر إلى المرأة باعتبارها أداة لإشباع الرغبات، حتى إن السبيل الوحيد بالنسبة إليه للشعور بالإثارة هو أن تكون هذه المرأة في الصورة المثالية، والمرأة المثالية من وجهة نظره (ومن وجهة نظر شخصيته الفرعية المدمنة) هي تلك المرأة التي يراها في الأفلام الإباحية. لقد كان"إيفان" ينظر إلى النساء اللائي يظهرن في الأفلام الإباحية باعتبارهن مثاليات ورائعات، على الرغم من أنهن في الحياة الحقيقية، مثل بقية النساء تفوح من أجسادهن الروائح ولهن حالات مزاجية متقلبة، ويحببن أشياء ويمقتن أشياء

أخرى.
وبعد أن كاد أحد زملائه في العمل يضبطه وهو يمارس عادته في إشباع رغباته بنفسه، وبعد أن بدأت زوجته في التحدث عن الانفصال، عرف"إيفان" أن عليه اتخاذ قرار بشأن سلوكياته الإدمانية. وفي أثناء الجلسات العلاجية كانت إحدى التقنيات المستخدمة التي طبقها"إيفان" هي تقنية نظام التوجيه الداخلي، وكان"إيفان" ينظر إليها باعتبارها برنامج كمبيوتر يبرمجه داخل عقله. وهذا البرنامج الجديد من شأنه أن ينبهه عندما ينظر إلى أية امرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، ويقوم بأي فعل آخر بدلًا من ذلك. لقد اختار"إيفان" أن يضع يده على صدره، ويقول لنفسه:"امرأة حقيقية".
وفي المرات القليلة الأولى التي عاد فيها"إيفان" مرة أخرى إلى المطعم المكسيكي ورأى فتاة شابة جذابة، بدأ بشكل آلي في النظر إليها من منظور جنسي، وبدأ يتصورها وهي دون ملابس، مثل هؤلاء النساء اللائي يظهرن في المواقع الإباحية. ثم بدأ"إيفان" في كبح جماح نفسه عندما وجد نفسه سيبدأ التحديق إليها. فبدأ تفعيل تقنية نظام التوجيه الداخلي، فوضع يده على صدره وبدأ يردد بهدوء قائلًا:"امرأة حقيقية"، ونظر بعيدًا، وأخذ نفسًا عميقًا. وقد تعني كلمة "امرأة حقيقية" بالنسبة إلى"إيفان" فقط أن المرأة التي يراها هي امرأة حقيقية، ولكنها تعني كذلك أنه يريد إقامة علاقة مع امرأة حقيقية معينة، ألا وهي زوجته.
لم يكن من السهل بالنسبة إلى"إيفان" أن يغير من سلوكياته؛ الأمر الذي يعني تغيير طريقة تفكيره. لقد شاهد أفلامًا إباحية عدة سنوات، ونظر

إلى آلاف النساء من منظور جنسي باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات، لكن الخسائر التي من الممكن أن يتكبدها"إيفان" قد تكون فادحة لدرجة جعلته يجبر نفسه على التدرب على تفعيل تقنية نظام التوجيه الداخلي الخاص به، ووضع يده على صدره وترديد"امرأة حقيقية".

ومثلما شعرت بعد أن طبقت هذه التقنية، بدأ"إيفان" يشعر بعد عدة أشهر بمزيد من الراحة. وبدلًا من سيطرة مدمن المواد الإباحية على حياته، وقف له نظام التوجيه الداخلي بالمرصاد يراقبه في كل لحظة من اليوم. ولم يعد ينظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع رغباته، ويستثار بخيالاته التي يرسمها عنها، ثم يعود إلى حمام الرجال بالشركة ليشبع رغباته بنفسه. أما في المنزل فأصبح يبتسم أكثر، وأصبح أكثر رغبة في ممارسة العلاقة الزوجية مع زوجته. ومرة أخرى أقول إنه لم يكن من السهل بالنسبة إلى"إيفان" أن يغير من سلوكياته، فلقد تطلب هذا الأمر منه الممارسة والانتباه. وكانت المكافأة التي حصل عليها هي شعوره بأنه قد تخلص من سيطرة دوافعه الجنسية القهرية عليه. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد تطلب عدة أشهر أخرى، تمكن"إيفان" تدريجيًا من مغادرة عالم الخيالات الجنسية، وبدأ ينعم بالسعادة الغامرة في العيش في عالم من الحميمية الحقيقية تسوده المتعة والنشوة.

نظام التوجيه الداخلي الخاص بك

إن نظام التوجيه الداخلي هو ذلك الجزء الموجود داخلك الذي تحاول التواصل معه. إنك عندما تضع يدك على قلبك، فإنك تذكر

هذا الجزء داخلك بأن يغير تركيزه من النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، إلى نظرة إعجاب وتقدير. وفيما يلي الخطوات الثلاث الأساسية التي يجب عليك القيام بها:

1. **انتبه إلى سلوكياتك. انتبه إلى إفراز المواد الكيميائية داخل جسمك. انتبه إلى أنك تنظر إلى النساء من منظور جنسي باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات (دون أن تنتبه إلى سلوكك، فإن هذا التمرين لن يجدي أي نفع).**
2. **قم بعمل حركة بدنية. ضع يدك على قلبك، أو أصدر أصواتًا مضحكة لنفسك، أو قم بعمل اختبار اللحية.**
3. **قل عبارتك التحفيزية، سواء أكانت مجرد بضع كلمات أم عبارة كاملة. فهذا الأمر مهم للغاية. ويمكنك أن تقول عبارات على غرار:"أنا لا أريد أن أقوم بما أقوم به الآن، وهذا ما أريد أن أفعله بدلًا من ذلك"، ثم قل شكرًا.**

فرص استخدام تقنية نظام التوجيه الداخلي

كان "هنري" يقود سيارته بجوار أحد نوادي التعري عندما رأى إحدى النساء المثيرات اللائي يعملن في هذا النادي تنزل من سيارتها وتتجه نحو أحد الأبواب الجانبية. لقد عرف أنه سيقوم بالنظر إليها بشكل آلي من منظور جنسي، وكأداة لإشباع رغباته، ولكن "هنري" لجأ بسرعة إلى نظام التوجيه الداخلي لديه، ووضع يده على صدره بجوار قلبه، ونظرًا إلى ما يتمتع به من خصوصية داخل سيارته، قال بصوت عالٍ لنفسه: "إنني لا أريد أن أدخل إلى نادي التعري، بل كل ما أريده هو الذهاب إلى العمل لأحصل على تقييم أداء وظيفي جيد".

"جيل" رجل وسيم في أوائل الثلاثينات، يسافر إلى العديد من الولايات المختلفة بحكم عمله. وبينما كان يتناول أحد المشروبات في أحد الفنادق، جاءت امرأة جميلة وتحدثت إليه. كان "جيل" متزوجًا، وكان يعرف ما الذي يمكن أن يحدث بعد ذلك. لقد حدث

هذا الأمر له من قبل، لكنه هذه المرة كان يريد أن يتخذ قرارًا مختلفًا، فعندما استدارت تلك المرأة إلى النادل؛ لتطلب منه مشروبًا آخر، وضع "جيل" يده فوق منتصف صدره متظاهرًا بأنه يضبط رابطة عنقه، وردد كلمات نظام التوجيه الداخلي الخاص به قائلًا: "أريد ألا أنظر إلى هذه المرأة من منظور جنسي، وألا أتخذها أداة لإشباع رغباتي، أريد أن أكون مخلصًا لزوجتي"، وقد نجح هذا الأمر معه بالفعل.

"ريد" مدمن سابق للجنس في طور التعافي، وهو متزوج منذ ستة أشهر، وكان جالسًا في أحد المطاعم مع أربعة غير متزوجين من زملائه. ولم يتمكن هؤلاء الشباب من ألا يلاحظوا تلك النادلة المثيرة. فألقى "ريد" نظرة سريعة عليها، وتعرف في الحال على بدء شعوره بالإثارة وإفراز المواد الكيميائية في جسده. لقد كان يعرف أنه يستطيع أن يغوص في بحر تصوراته الخيالية الجنسية عن تلك المرأة، وإما أن يقيم معها علاقة محرمة لإشباع رغباته، أو أن يقوم هو بنفسه بإشباع تلك الرغبات وهو يفكر فيها. ولكن "ريد" استدعى بسرعة نظام التوجيه الداخلي لديه، ووضع يده على صدره، وقال لنفسه في صمت: "أريد أن أتوقف عن النظر إليها من منظور جنسي واعتبارها مجرد أداة لأشبع بها رغباتي، وأريد أن أكون مخلصًا لزوجتي الجميلة".

كلمة تحذيرية: يظن العديد من الرجال أنهم بمجرد أن يستخدموا تقنية نظام التوجيه الداخلي وإشاحة نظرهم عن رؤية إحدى النساء المثيرات، فإنهم سيفقدون متعة كبيرة، وسيحرمون أنفسهم من فرصة نسج تصوراتهم الجنسية الخيالية كأنهم يقيمون علاقة مع هذه المرأة ذات الجسد المثير، وهذا رد فعل شائع يحدث في كثير من الأحيان مع الرجال الذين يكونون أصغر سنًّا. وهرموناتهم ما زالت في حالة هيجان، لكنك إذا كنت مدمنًا للجنس، فإن الاستسلام إلى المثيرات التي تدفعك إلى التحديق إلى جسد هذه المرأة، والغوص في تلك التصورات الجنسية يمكن أن يؤدي بك إلى الكثير من المتاعب. وإذا كنت متزوجًا الآن، أو خاطبًا، فإن الاستمرار في النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع

رغباتك والهروب إلى عالم التصورات الخيالية قد يؤدي بك إلى الكثير من المتاعب بالتأكيد. وحتى إن كنت لا تزال أعزب، فليس من اللائق النظر إلى المرأة من منظور جنسي واعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات؛ لأنك عندما تركز على إشباع رغباتك لإرضاء ذاتك المدمنة، لن تكون مؤهلًا لإقامة علاقة حميمة حقيقية في إطارها الشرعي، حيث تعتبر أكثر إشباعًا لرغباتك من تلك العلاقات المحرمة.

تمرين: فَعِّل تقنية نظام التوجيه الداخلي

انتبه على الأقل مرة واحدة في الأسبوع المقبل إلى الوقت الذي تنظر فيه إلى المرأة من منظور جنسي واعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات. ربما تكون حينها في المطعم، أو واقفًا في الصف أمام إحدى دور السينما، أو تكون في المتجر، أو في العمل، أو تسير في الشارع. وعندما تصبح واعيًا بهذا التغير الفيزيائي الذي يحدث في جسمك (ربما تبدأ حينها الشعور بإحساس غامر بالسعادة، ويتم إفراز المواد الكيميائية التي تشير إلى بداية السلوك الإدماني)، ضع يدك على قلبك، وتجنب القيام بذلك بينما تراك المرأة التي أثارت داخلك هذه المشاعر، لكن يمكنك أن تقوم بذلك بشكل غير ملحوظ كأن تتظاهر بأنك تتفحص زر قميصك. وحدِّث نفسك بعبارة إيجابية، ويمكن أن تكون هذه العبارة من تأليفك أنت أو إحدى هذه العبارات التالية:

- **«أريد أن أتخلص من نزعتي إلى التعامل مع المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، وأود أن تتحول تلك الطاقة التي تسري داخل جسمي الآن إلى طاقة مفيدة وإيجابية».**
- **«لا أريد أن أنظر إلى المرأة من منظور جنسي واعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات بعد اليوم، أريد تحويل تلك الطاقة إلى طاقة إيجابية».**
- **«أريد التخلص من ميلي إلى النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، وأن أتقرب أكثر من زوجتي».**
- **«أريد أن أتخلص من نزعتي إلى النظر إلى المرأة من منظور جنسي، وأن أقوم بشيء نافع وفعال».**
- **«أود أن أتخلص من تلك المشاعر التي تنتابني بالرغبة في إقامة علاقة محرمة مع هذه المرأة، وأود أن أحسن من أدائي في العمل بدلًا من ذلك».**
- **«أود أن أتوقف عن النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، وأن أسعى إلى إقامة علاقة شرعية مع امرأة حقيقية».**

إن الثمار التي ستجنيها عند استخدام تقنية نظام التوجيه الداخلي، لن تحصدها في لمح البصر. وربما لا تجدي نفعًا من المرة الأولى، ولا الثانية ولا من المرة الخامسة، ولكن إذا استمررت في المداومة عليها، فسوف تجدي نفعًا معك. وليس من السهل أن تغير سلوكك، ولكنك تستطيع أن تنجح في فعل ذلك. وإذا استخدمت تقنية نظام التوجيه الداخلي بانتظام، فإنك سوف تبدأ إدراك أن ميلك إلى النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات قد قل بشكل كبير، وأنك قد بدأت تستمتع بالحياة أكثر. وتذكر كذلك أيضًا أن النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات يقلل من المتعة التي تشعر بها في العلاقة الشرعية الحميمة. وعندما لا تنظر إلى المرأة طوال الوقت باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، وعندما تتاح لك الفرصة لإقامة علاقة جنسية صحيحة في إطار شرعي، فإنك ستقضي وقتًا ممتعًا مع زوجتك وتنعم بتجربة رائعة تغمرك بالسعادة والمتعة ولن تشعر بالخزي.

وسوف أوضح في الفصل التالي تقنية ممتعة تسمى "الفكرة الأولى خاطئة" ويمكنك أن تستخدمها في مساعدتك على التخلص

من عادة الاستماع إلى شخصيتك الفرعية المدمنة بشكل آلي.

الفصل الثاني عشر

الفكرة الأولى خاطئة: تعلم ألا تثق بأفكار ذاتك المدمنة

ربما تكون قد سمعت بممثل كوميدي يدعى "مارك لاندهولم" (marklundholm.com)، الذي تخصص في تقديم الكوميديا الارتجالية العلاجية المكونة من ١٢ خطوة. إنه يمزج في عروضه هذه بين الأسلوب الفكاهي الممتع والأسلوب الجاد العميق (ولكنها في الغالب ذات طابع فكاهي). وفي أثناء ذكره قصة اكتشاف إدمانه الجنس، وصف"لاندهولم" كيف أنه استيقظ في صباح يوم ما؛ ليجد نفسه نائمًا على الأرض في وضع الجنين وقد تجرد من جميع ملابسه، أمام أحد متاجر المواد الإباحية، فتعالت الضحكات بين الجمهور - ربما يكون الكثير منهم ممتنين لعدم وصولهم إلى هذه الدرجة من الحضيض.

تحديد أفكارك الإدمانية الأولى

يصف "لاندهولم" كيف أن عملية تفكيره، عندما كان لا يزال مصابًا بالإدمان، كانت خاطئة تمامًا، ولقد أطلق على هذا المفهوم اسم "الفكرة الأولى خاطئة"؛ حيث يوضح بعد ذلك أن ما يقصده من أن الفكرة الأولى خاطئة هو أن الفكرة الأولى للمدمن عادة ما تكون فكرة خاطئة. وربما تعرف ما يقصده بذلك، وهذه ليست مزحة على الإطلاق.

وقد يتضمن جزء من عملية تفكيرك تقنية الفكرة الأولى خاطئة بشكل عام، لكن ذلك يحدث عادة عندما تكون تحت تأثير الإدمان. ويتحدث "لاندهولم" بأسلوب شبه هزلي عن عدم الثقة بأول فكرة تخطر على بالك، وأنت واقع تحت تأثير بالإدمان، حتى تصل إلى الفكرة السادسة أو السابعة. فكم عدد الأفكار التي تضطر إلى التفكير فيها خلال شعورك بالإثارة، أو في المرات التي يسيطر فيها السلوك الإدماني عليك، قبل أن تصل إلى "الفكرة الصحيحة"؟ وإليك نموذجًا لعملية التفكير لدى المدمن بعد رؤيته امرأة جذابة في أحد المتاجر أو في إحدى صالات الألعاب، أو في أي مكان على وجه الأرض. إن هذا يشبه إلى حد ما حديث ذاتك

المدمنة معك:

ذاتك المدمنة: (الفكرة الأولى) أريد إقامة علاقة مع هذه الفتاة.

أنت: توقف عن التفكير في هذا الأمر.

ذاتك المدمنة: (الفكرة الثانية) حسنًا. إنني أود فقط أن أنظر إليها وأتخيل أنني أقيم علاقة معها.

أنت: لا!

ذاتك المدمنة: (الفكرة الثالثة) حسنًا، حسنًا . يمكنني أن أتخيلها فقط وهي ترتدي ملابس مثيرة.

أنت: ماذا؟ لا! توقف عن ذلك! وحوِّل نظرك عنها!

ربما تكون قد فهمت كيفية حدوث ذلك الأمر، ومدى سرعة حدوثه. إذا كنت تفكر على هذا النحو، وإذا كنت قد مارست تقنية نظام التوجيه الداخلي التي ذكرتها في الفصل الحادي عشر، يمكنك أن تشيح نظرك عن تلك الفتاة، وتضع يدك على قلبك وتردد بعض الكلمات التي تعتبر بمنزلة علامة أو إشارة بالنسبة إليك لوقف عملية الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية قبل أن تتدهور الأوضاع.

إنني أريدك أن تتذكر أن عملية الفكرة الأولى خاطئة، وراقب عملية تفكيرك، فقد تكون أمرًا مسليًا (على الأقل في بعض الأحيان) ملاحظة ذلك التلاعب العقلي الذي تقوم به ذاتك المدمنة في محاولة لدفعك إلى التصرف وفقًا لسلوكياتك القهرية الجنسية، فتقنية الفكرة الأولى خاطئة هي أداة أخرى من شأنها أن تمكنك من وقف عملية اتخاذ ردة فعل تلقائية، والتصرف وفقًا لتجاربك الماضية. واتباع تقنية الفكرة الأولى خاطئة من شأنه أن يغير حياتك كلها.

صمم بطاقات لاصقة للفكرة الأولى الخاطئة

عندما علمت للمرة الأولى بتقنية الفكرة الأولى خاطئة في أثناء رحلتي للتعافي من إدمان الجنس، بادرت باتخاذ إجراء ما؛ لقد قمت بكتابة عبارة "الفكرة الأولى خاطئة" على عدة بطاقات لاصقة، ووضعت واحدة في سيارتي، وعلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي، وعلى مرآة الحمام، ورسمت وجهًا ضاحكًا صغيرًا تحت تلك الكلمات لكي أذكر نفسي بأن الفكرة الأولى عادة ما تكون هزلية ومضحكة. وعند رؤية هذه البطاقات أتذكر دائمًا أن الفكرة الأولى خاطئة، وأمرن نفسي على عدم الاستماع إلى أول فكرة تطرأ ببالي؛ وذلك لأنها هي الفكرة الأولى التي تصدر عن ذاتي المدمنة.

ليست كل الأفكار الأولى التي تطرأ ببالنا خاطئة. فإذا كنت تتدرب على استخدام الأدوات والتقنيات الواردة في هذا الكتاب، فربما ترى امرأة جميلة، وتكون على وشك الانجذاب إليها، والافتتان بها، لكنك سرعان ما تشيح بنظرك بعيدًا عنها. أتعرف أنك لو لم تبعد نظرك عنها، لاستغلت ذاتك المدمنة الفرصة، وأمسكت بزمام الأمور، لكن ماذا لو كنت لا تزال تنظر بشكل تلقائي؟

إذا كانت ذاتك المدمنة لا تزال هي التي بيدها زمام الأمور، فإن فكرتك الأولى قد تكون هي الاستمرار في النظر، وربما البدء في نسج تلك التصورات الخيالية التي تدور في رأسك، ولكن عندما تبسط ذاتك المدمنة سيطرتها على الأمور والتأثير فيك، وعندما ينتابك الشعور بالخوف والخزي، وكذلك تسرعك في الحكم على الأمور، فلن يؤدي بك ذلك إلى أي نتيجة إيجابية. وفي مثل هذه المواقف تقودك فكرتك الأولى إلى الطريق نحو الإدمان.

ولن تحصد نتائج إيجابية عند استسلامك لنمط تفكيرك الإدماني. وربما تكون قد اتبعت هذا النمط كجزء من قصتك التي نشأت في مرحلة طفولتك الصعبة، ولكنك لست محتاجًا إليها بعد الآن، وعندما تنتبه وتستخدم تقنية "الفكرة الأولى خاطئة"، ستشاهد نفسك وأنت تفكر وتتحدث وتتصرف، كما يمكنك أن تتعرف على دوافعك التي تدفعك إلى الإتيان بسلوكياتك الجنسية القهرية، وذلك قبل إتيانك بها بجزء من الثانية.

وعندما استخدمتُ تقنية الفكرة الأولى خاطئة واستمررت في تعليق البطاقات اللاصقة في كل مكان، كان الآخرون في بعض الأحيان يشاهدون الملاحظات المكتوبة على هذه البطاقات ويسألونني بخصوصها. ولقد أتاح

ذلك لي المجال لأحكي قصة الممثل الكوميدي "مارك لاندهولم" وتقنية الفكرة الأولى خاطئة. وعندما شرحت تلك التقنية للآخرين، أرسيت في داخلهم أن هذه الطريقة فعالة لملاحظة عملية التفكير الخاصة بي. إنني أعني بكلمة "إرساء" أن نتعامل مع الأفكار كما نرسي القوارب في المرفأ فلا تنجرف بعيدًا. وعندما أريد تثبيت تقنية الوعي بالسلوك الإدماني، فإنني أُرسيها في داخلي - وإنني أدعوك إلى أن تقوم بالشيء نفسه.

إن إحدى الطرق لإرساء تقنية ما، هي أن أطلب من الحالات التي أعالجها القيام بها. لذا فلتبدأ بوضع بطاقات لاصقة تحتوي على الفكرة الأولى الخاطئة لتذكير نفسك بأن تظل مراقبًا أفكارك الأولى. وحاول أن تتذكر أن تقويض عملية التفكير التي تقوم بها ذاتك المدمنة قد لا يجدي نفعًا إلا عندما تصل إلى الفكرة الثالثة أو الرابعة... أو السابعة. وإذا ما وضعت الفكرة الأولى خاطئة نصب عينيك، فإنك تكتسب تقنية أخرى تضمها إلى جعبة التقنيات التي تستخدمها في أثناء رحلة التعافي من أجل إيقاف عملية الاستجابة للمثيرات.

- **الفكرة الأولى والثالثة الخاطئة لدى "توني"**

لقد كان "توني" يتلقى العلاج من أجل التعافي من سلوكياته القهرية الجنسية منذ فترة قصيرة. وفي يوم ما كانت هناك امرأة تقدم عرضًا تقديميًّا في أثناء العمل في الشركة التي يعمل فيها. وعلى الرغم من أنها كانت ترتدي بدلة عمل رسمية سوداء أنيقة، فإنها كانت تبرز معالم جسدها. ولم يسمع "توني" تقريبًا أية كلمة من عرضها التقديمي؛ وذلك لأن جل تركيزه كان منصبًّا على جسدها.

وعندما حان وقت استراحة الغداء، كانت الفكرة الأولى التي وردت بخاطر"توني" هي أنه محتاج إلى الذهاب إلى أحد نوادي التعري، لكنه قد تعلم تقنية الفكرة الأولى خاطئة، وأوقف نفسه بسرعة.

أما فكرته الثانية فكانت أنه يدرك أن زيارة نادي التعري سوف تكلفه الكثير من الوقت والمال، وسوف ينتهي به الأمر إلى الشعور بالخزي، أما الفكرة الثالثة فكانت أنه يحتاج إلي الذهاب إلى متجر لبيع الفيديوهات الإباحية، وأن يقتني أحد الفيديوهات لكي يشاهده فيما بعد، أو يشاهده على جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص به وهو يقود سيارته. لقد أدرك"توني" أن فكرته الثالثة كانت خاطئة مثل الفكرة الأولى. لقد كانت ذاته المدمنة تدفعه مرة أخرى إلى الإتيان بسلوكيات جنسية قهرية.

أما الفكرة الرابعة لـ"توني" فهي:"ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟"، ما الذي يمكنه أن يقوم به في هذه اللحظة بدلًا من الذهاب إلى النادي للنظر للنساء، أو شراء فيديو إباحي؟ ونظرًا إلى أن"توني" قد تمكن من مقاومة شخصيته الفرعية الإدمانية، فقد قرر أن يكافئ نفسه بتناول الآيس كريم المفضل لديه. وعلى الرغم من أن تناول الآيس كريم لم يكن هو الاختيار الصحي للغداء، فإن تناول الآيس كريم كان يبعث في نفس"توني" الراحة والبهجة والمتعة، وكان بالنسبة إليه هو الطعام الممتع منذ طفولته. وسيكون أمامه متسع من الوقت للذهاب إلى شراء الآيس كريم من محل بيع الآيس كريم، ثم العودة إلى العمل لحضور الجزء الثاني من العرض التقديمي. وكان"توني" كثيرًا ما يتأخر عن العودة إلى المكتب بعد انتهاء استراحة الغداء، وكان زملاؤه في العمل يعرفون عنه ذلك، وكذلك بدأ مديره ملاحظة هذا الأمر، ولكنه منذ أن بدأ التعامل مع سلوكياته الجنسية القهرية، كان نادرًا ما يتأخر، بل إنه كان ينتظر دوره في الترقية.

كان من الممكن أن يذهب"توني" لتناول الغداء مع بعض زملائه والمرأة التي كانت تقدم العرض التقديمي. وعلى الرغم من أنه كان قد أحرز تقدمًا كبيرًا في العلاج، فإنه كان يعلم أنه لم يقطع شوطًا طويلًا في رحلة التعافي تسمح له بالجلوس مع هذه المرأة على الطاولة نفسها، دون أن تحدث له إثارة عند رؤيتها.

لقد بدأت عملية التفكير كلها لدى"توني" خلال دقيقة واحدة في بداية استراحة الغداء. وعملية التفكير تحدث لدينا بسرعة، وخلال لحظة واحدة يمكننا أن ننجرف وراء رغبات ذاتنا المدمنة، حيث يتم تحفيز إفراز مواد كيميائية معينة، ويمكن أن تحدث لديك إثارة تتطلب رغبتك في الحصول على النشوة، ولكن عليك أن تتذكر أن تقنية الفكرة الأولى خاطئة من شأنها أن تبطئ من سرعة هذه العملية بالقدر الذي يمكنك من اتخاذ قرار آخر، أو إيقاف سير تلك العملية.

- **الفكرة الأولى الخاطئة لدى "سوزي"**

على الرغم من أن معظم الأمثلة التي ذكرتها كانت لرجال لديهم سلوكيات قهرية جنسية، فإن من عملائي عددًا من السيدات اللائي يترددن على عيادتي. والرسالة التالية قد أرسلت إليّ عن طريق البريد الإلكتروني من امرأة كانت تعاني حالة من الصراع مع فكرتها الأولى والثانية الخاطئة.

"عندما أخبرتني صديقتي بأنها قد اتصلت بخطيبي السابق، كان أول شيء قمت به أن فتحت صفحة البريد الإلكتروني الخاص به، وكنت على وشك إرسال رسالة له لأخبره بأنني لم أعد أحبه، وتغلبت

على مشاعري تجاهه تمامًا، ولم تكن لي علاقة باتصال صديقتي به، لكنني لم أفعل ذلك! بل انتظرت؛ فقد تردد صوت فكرتي الثانية في رأسي قائلًا: "إنها ليست فكرة جيدة"، لكنني لا بد أن أعترف بأن هناك شخصًا ما في داخلي يرغب بشدة في أن أتواصل معه، ولكنني كنت سعيدة بأنني انتظرت بصبر وأناة حتى تلاشت فكرتي الأولى. إنني أعرف في قرارة نفسي أن عليّ أن أتعايش مع رفضه إياي، وأن أدرك أن خطبتي له كانت خاطئة منذ البداية. والشيء الذي أردت إثباته هو أنني امرأة ذات قيمة على الرغم من رفضه إياي؛ وهذا هو ما أردت إرساءه في داخلي".

الفكرة الأولى خاطئة، إذن، ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟

في المثال الذي كان يتناول اختيار "توني" لتناول الآيس كريم، نرى أنه قد طبق تقنية الفكرة الأولى خاطئة، وانتهى إلى سؤال نفسه: ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟ إن الخيارات الأخرى يمكن أن تكون مكافأة ملموسة، ولكنها ليس من الضروري أن تكون كذلك. إنني أشجع عملائي على الإفضاء بتلك التقنيات التي يستخدمونها للتغلب على السلوك القهري الجنسي إلى ثلاثة أشخاص على الأقل ممن هم موضع ثقة لديهم ويتحدثون معهم بشكل منتظم؛ لذا يمكن أن تكون الإجابة عن سؤال ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟ هي الحديث مع الآخرين.

وإذا كان التفكير في هذا الأمر يشعرك بعدم الراحة، فربما تحتاج إلى مواجهة حقيقة أن سرك على الأرجح قد كُشف بالفعل. وحتى إن لم تكن قد أخبرت هؤلاء الأشخاص بشأن سلوكياتك القهرية الجنسية بشكل مباشر، فمن المحتمل أنهم يعرفون ذلك بشكل ما.

وإذا كانت زوجتك أو خطيبتك من الأشخاص الذين يمكنك أن تتحدث معهم بانتظام، فإن احتمالات معرفتهما هذا الأمر مرتفعة للغاية. ويمكنك أن تبدأ بإخبار شخص واحد أو أكثر من هؤلاء الأشخاص المحيطين بك بأنك تقرأ هذا الكتاب، وأنك تحتاج إلى الاستمرار في تغيير عملية التفكير الإدمانية، وتثبيط عملها باستخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة.

كذلك يمكنك أن توضح بشكل أكبر أنك تحتاج إلى أن تكون مسئولًا أمامهم من أجل تحقيق النجاح في استخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة، وهذا من أجل مصلحتك أنت. وأخبر هذا الشخص بأنك تمنحه الإذن بأن يسألك بأسلوب مهذب قائلًا: "كيف حالك مع تطبيق تقنية الفكرة الأولى خاطئة؟". والغرض من وراء أن تكون موضع مساءلة مهم للغاية؛ حيث إن عقلك سيحاول أن يغويك بالذهاب إلى النوادي للنظر للنساء، أو مشاهدة المواد الإباحية، أو التردد على البيوت سيئة السمعة، أو الإتيان بأي سلوك جنسي كنت تتبعه. وكونك في موضع مسئولية أمام الآخرين سيساعدك على المواظبة على استخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة، وإخبار عقلك المدمن بأن هذه الأفكار الخاطئة ليست صائبة على الإطلاق. وإن إدراكك أنك مسئول عن أفعالك، وأنك ربما تضطر إلى الاعتراف بمدى نجاحك أو إخفاقك في استخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة، سيساعدك على إعاقة السبيل أمام تلك الأفعال التي تلي أفكارك الخاطئة عادة.

ما الذي ستفعله إذن؟ هنا يأتي دور توجيه سؤال إلى نفسك: ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامك؟ حاول أن تختار خيارات حكيمة وإيجابية، كأن تتصل بأحد زملائك، أو تتجول بسيارتك في الريف لتمتع نظرك برؤية الأشجار، أو أن تظل هادئًا فقط.

وبعد أن تكتسب مزيدًا من الخبرة في مراقبة أفكارك وضبطها من خلال استخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة، قد تلاحظ أن كثيرًا من أفكارك لم تكن سوى محض هراء. وهذا ينطبق علينا جميعًا؛ حيث إن معظم الأفكار التي تدور برأسنا هي نتاج أفكارنا السابقة، وهي أفكار تافهة لا معنى لها. وكلما تمكنت من تحقيق الصفاء

الذهني داخل عقلك والانتقال إلى حالة من الوعي الإدراكي، رأيت أن أفكارك الإيجابية تترسخ في عقلك، بينما تندفع أفكارك السلبية إلى السطح استعدادًا للتخلص منها، كاندفاع النفايات إلى أعلى النهر. ومن المفيد بالنسبة إليك أن يكون "عقلك خاليًا من الأفكار"، بدلًا من أن تكون لديك أفكار إدمانية.

- **"إليس" والغضوب**

إلى جانب استخدامك تقنية الفكرة الأولى خاطئة في تلك المواقف التي ترتبط فيها أفكارك الجنسية القهرية بشكل مباشر برؤية امرأة ما، فتبدأ النظر إليها من منظور جنسي باعتبارها مجرد أداة لإشباع رغباتك، يمكنك استخدام تلك التقنية في المواقف التي تكون فيها أول استجابة تتخذها هي ردة فعل غاضبة. ويشكل الشعور بالغضب مثيرًا قويًّا لدى الأشخاص ذوي السلوكيات الجنسية القهرية (سواء أكانوا يشعرون بالغضب تجاه أنفسهم أم تجاه الآخرين)؛ الأمر الذي قد يدفعهم إلى الإتيان بسلوكياتهم الجنسية هذه للشعور بالراحة المألوف وقصير المدى.

لقد نشأ"إليس" مع أب مدمن الكحوليات، يستشيط غضبًا دون أي سبب واضح. وكانت الطريقة"المعتادة" في عائلة"إليس" للتعامل مع الأمور هي الصياح والصراخ. وعندما كبر"إليس" قام دون وعي (ومن ثم بشكل تلقائي) بالتصرف على غرار طريقة والده. وكان"إليس" سريع الغضب؛ الأمر الذي كان يؤدي إلى إتيانه سلوكًا أو تصرفًا عنيفًا، وهذا بدوره أدى بـ"إليس" إلى الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية.

وقد استخدم"إليس" تقنية الفكرة الأولى خاطئة،

كنوع من التمرين، في محادثة أجراها مع شخصيته الفرعية المدمنة الغاضبة، التي أطلق عليها اسم"الغضوب".

إليس: لا أستطيع أن أصدق أنها فعلت ذلك مرة أخرى، لقد دعت زوجتي أقاربها لزيارتنا خلال عطلة نهاية الأسبوع دون أن تخبرني. اللعنة عليها!

الفكرة الأولى للغضوب: لا بد من أن تفعل شيئًا ما لإرضاء نفسك، فلتذهب إلى جهاز الكمبيوتر الموجود في القبو لتشاهد تلك المواد الإباحية وتشبع رغباتك.

إليس: لماذا تظهر دائمًا عندما يحدث خطأ ما، أيها الغضوب؟ لما تمثل أنت أول فكرة خاطئة تطرأ على بالي؟

الغضوب: إنني أحاول أن أساعدك فقط لتشعر بالتحسن.

إليس: هذا ليس صحيحًا، لن أشعر بتحسن. ربما سأشعر بالتحسن لمدة ثانية واحدة، ثم سأعود من حيث بدأت، بل ستكون حالي أسوأ، حيث سأشعر بالخزي جراء انزلاقي في الخطأ وفشلي.

الغضوب: من السهل بالنسبة إليَّ أن أثير حفيظتك، أعني أنك تشعر بالغضب بالفعل معظم الوقت، وعندما تكون غاضبًا من السهل بالنسبة إليَّ أن أوسوس لك بالإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية. إنه لأمر رائع، فعندما تتبع أهواءك ينتهي بك الأمر بالوقوع في الكثير من المشكلات في علاقاتك؛ ما يدفعك إلى الغضب، والإتيان بالمزيد من السلوكيات القهرية الجنسية. إنه نظام رائع بالنسبة إليَّ.

إليس: لكنه ليس رائعًا بالنسبة إليَّ! ما الذي سيحدث إذا رفضت أن تهيمن على عقلي وقلبي؟

الغضوب: سوف أستمر في إغوائك حتى أهزمك، وسوف أظل أنا فكرتك الأولى دائمًا.

إليس: لا، أنت فكرتي الأولى الخاطئة! لكنني إن تمكنت من ملاحظة الطريقة التي تتغلغل بها إلى داخل رأسي، يمكنني أن أهزمك. وأستطيع أن أوقفك عن الظهور، والتسبب لي في الشعور بالألم.

الغضوب: هذا لن يحدث أبدًا. فسأجد طريقة جديدة لأوسوس لك بها. لا يمكن لأحد أن يوقفني. لقد كان والدك يتصرف على هذا النحو، ووالده كذلك كان يتصرف على هذا النحو، وأنت ستسير على دربهما.

إليس: لا، لقد عرفت الآن أنك أنت فكرتي الأولى الخاطئة، ولست مضطرًّا إلى الاستماع إلى وساوسك، ولن أستمع إليك بعد الآن. إنني أعرف أنني إذا انتبهت إلى مشاعري ورأيت طريقة ردة فعلي تجاه هذه الأمور، يمكنني أن أكون أنا من يمسك بزمامها ولست أنت.

الغضوب: مهما كانت الطريقة التي ستحاول بها أن تتفاداني، فسأكون هناك دائمًا أقف لك بالمرصاد.

إليس: ربما تكون هناك دائمًا، لكنني سأكون أنا من يمسك بزمام الأمور في أي موقف، وليس أنت. وسآخذ دقيقة لأستطيع التفكير في الموقف مليًّا، وسأدرك أنك تملي عليَّ فكرة أولى خاطئة، وأنني إذا استمعت أنا إلى وساوسك فسينتهي بي الأمر بتنفير الآخرين مني، ثم أعتقد أن عليَّ أن أذهب إلى إشباع رغباتي بنفسي، وأشعر بالحزن والوحدة.

الغضوب: إن هذه هي حقيقتك.

إليس : لا، إن هذه هي القصة التي أخبر بها نفسي، وهذا ما تريدني أن أستمر في تصديقه، لكنني لست مضطرًّا إلى أن أستمع إليك، أو إلى فكرتك الأولى الخاطئة. أما فكرتي الثانية فهي أنه لن يعود عليَّ بالنفع ولا على المحيطين بي أن أكون سريع الغضب. إنني لا أريد أن أغضب، ثم أسرع إلى الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية لأتأقلم مع الأمور؛ فأنا أستطيع أخذ نفس عميق، وألا أستمع إلى الفكرة الأولى الخاطئة، وبعد ذلك يمكنني أن أسأل نفسي قائلًا: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟" وأن أتخذ خيارًا إيجابيًّا.

تمرين: إرساء تقنية الفكرة الأولى خاطئة

اكتب»الفكرة الأولى الخاطئة» على بطاقات لاصقة وضعها في عدد من الأماكن، حتى يتسنى لك رؤيتها لتكون أداة تذكير لك. وإذا لم تكن تريد أن يرى الجميع هذه البطاقات (في العمل على سبيل المثال)، فضع بطاقة لاصقة داخل محفظة النقود الخاصة بك. وبهذا في كل مرة تفتح فيها محفظتك، سوف ترى تلك البطاقة، ولا يستطيع أحد غيرك رؤيتها.

وإذا كنت تمارس تقنية الفكرة الأولى خاطئة إلى جانب التقنيات الأخرى الواردة في هذا الكتاب، يمكنك أن تصل إلى مرحلة لن تكون فيها محتاجًا إلى إستراتيجية للتأقلم مع الإدمان، أو ربما تحتاج إلى اللجوء إلى إستراتيجيات تأقلم بشكل أقل، وذلك لأن ذاتك المدمنة لم تعد تسول لك الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية. وقد يبدو هذا الأمر مستحيلًا الآن، لكنه من الممكن بالتأكيد بالنسبة إليك أن تتحرر في الغالب من أغلال أفكارك الإدمانية التي تقودك إلى الإتيان بالسلوكيات الإدمانية.

وإذا استمررت في الاستماع إلى أفكارك السلبية، فسوف تحيا على الأرجح حياة تسودها المعاناة والخزي والألم. وبمجرد أن تتخلص من تلك الأفكار التي تراودك بشكل تلقائي، أو تحملها في داخلك، ولكنك تلاحظها وتمنعها سريعًا من أن تهيمن على نفسك، فلن تأتي بتلك السلوكيات القهرية الجنسية بشكل آلي بعد الآن؛ لذا فلتبدأ الآن تصميم تلك البطاقات اللاصقة. وفي كل مرة تقع عيناك على واحدة من هذه البطاقات، فكر في أنك من الممكن أن تخلص نفسك من براثن وحش الإدمان.

وفي الفصل التالي، سوف تخطو خطوة أخرى في سبيل الوصول إلى النقطة التي يمكنك فيها أن تتصدى للتفكير السلبي.

الفصل الثالث عشر

من له اليد العليا هنا؟ اتخاذ موقفحيال ذاتك المدمنة

سنتحدث في هذا الفصل بصراحة مطلقة، وسوف نواجه تلك الشكوك التي تُلقيها تجاربك الماضية في وجهك، وإنني أعني كلمة تُلقي، فقد حان الوقت لتتخذ موقفًا حيال هذا الأمر. لقد حان الوقت لتنفذ ما تعلمته في تقنية الفكرة الأولى خاطئة، وتبني عليها سلوكياتك التالية من خلال استخدام تقنية الفكرة الأولى خاطئة، جنبًا إلى جنب مع اتخاذ موقف حيال سلوكياتك الإدمانية.

جلسات الخلوة شبه الصامتة

إنني مجرد رجل عادي، ولكنني التحقت بمركز يقدم جلسات الخلوة العلاجية الصامتة في مدينة سانتا باربارا في ولاية كاليفورنيا. والفكرة وراء هذه الجلسات هي أن تظل صامتًا، بمعنى ألا تتحدث لأي سبب كان. لقد كنت أمارس هذه الجلسات طيلة أسبوع كامل لكي أكون أكثر تواصلًا مع ذاتي بعيدًا عن الإزعاج والصخب. لقد كانت المشكلة تكمن في أنني أحب التحدث، وفي الحقيقة لم يسبق لي أن التزمت الصمت لأكثر من خمس عشرة أو عشرين دقيقة، إلا عندما أكون نائمًا. ويقول المدربون المسئولون عن جلسات الخلوة الصامتة هذه إنني إذا أردت أن أحقق أقصى استفادة من هذه الجلسات، فيجب ألا أتحدث، وألا أقرأ صحيفة، وألا أكتب، ولا أشاهد التليفزيون، ولا ينبغي لي أن أقوم تقريبًا بأي شيء. وبما أنني دفعت الكثير من الأموال للالتحاق بهذه الجلسات، فلا بد من أن أحقق أعلى استفادة منها، فالتزمت الصمت.

في الليلة الأولى بعد أن ذهبت إلى النوم في غرفتي في الفندق، بدأت ظاهرة غريبة تحدث؛ حيث إنني استيقظت الساعة الثانية صباحًا، و"سمعت" على ما يبدو صوتًا يتردد في داخلي يصدر فيما يبدو عن "ذاتي الكاذبة". لقد وصف الكثير من علماء النفس الذات الكاذبة بالشخصية التي يخلقها الطفل ليرضي أمه، وهي عكس شخصيته

الحقيقية، أو ذاته الحقيقية (ماسترسون وليبرمان ٢٠٠٤). والذات الكاذبة هي شخصية سلبية فرعية مشابهة للشخصيات الفرعية التي وصفتها سلفًا في الفصول السابقة.

وفي تلك الليلة التي قضيتها في مركز جلسات الخلوة العلاجية الصامتة، كانت الرسالة التي أرسلتها إليَّ ذاتي الكاذبة، هي: "اخرج من هذا المكان اللعين! إن كل ما تفعله محض هراء. وما هؤلاء إلا مجموعة من غريبي الأطوار! قم وانطلق بسيارتك السريعة التي ستوصلك إلى المنزل في أربع ساعات. يمكنك أن تحصل على إجازة لمدة أسبوع، لا تخبر أي أحد بذلك. ويمكنك أن تذهب إلى السينما، أو حضور مباريات الكرة أو أي شيء آخر. غادر هذا المكان فحسب، بسرعة!".

كان بإمكاني أن أقفز من فوق السرير، لكنني رأيت الأمر على حقيقته: وهو أن الفكرة الأولى خاطئة. فبدأت أردد الحروف الأبجدية مرارًا وتكرارًا. لقد كان ترديد الحروف الأبجدية هو ما اعتدت فعله عدة سنوات لمواجهة تلك الأفكار التي تقلق منامي. وبعد مرور عشرين دقيقة (وبعد أن كررت الحروف الأبجدية عدة مرات)، عدت إلى النوم مرة أخرى.

وبالضبط في الساعة الثانية من منتصف الليلة التالية، أتاني ذلك الصوت الداخلي في موعده، وبدأ يتردد في رأسي بصوت عالٍ كصوت نباح كلب يهم بالهجوم. وبعد أن قمت بترديد الحروف الأبجدية طيلة ١٥ دقيقة، شعرت بالملل الشديد لدرجة أنه غلبني النوم. لقد أجدَت هذه الطريقة نفعًا، لكن هذا الأمر كان شاقًّا.

وفي اليوم الثالث من هذه الجلسات، بدأت ملاحظة كم يكون عدم التحدث أمرًا جميلًا للغاية. وبدأت وتيرة تفكيري في الهدوء، وسكنت عاصفة الثرثرة في عقلي. ولقد كنت مندهشًا عند إدراكي مدى متعة السكون، دون تلك الثرثرة العقلية المتكررة التي تضايقني.

ولكن في الليلة الثالثة استيقظت فيها في الساعة الثانية من منتصف الليل بالتحديد، وتركت الأبواب المنزلقة في غرفتي الكائنة بالطابق الثاني من الفندق، مفتوحة. كانت ليلة عاصفة في أواخر الصيف، وكان هناك برق ورعد شديدان في الخارج. وبدأ الصوت يتردد في رأسي مرة أخرى قائلًا: "فلتخرج من هنا، اذهب إلى منزلك. فلتغادر الآن". قمت هذه المرة ودون أي تفكير على الإطلاق بالجلوس على سريري، ورفعت يدي فوق

رأسي، وقلت بصوت مرتفع: "اقتلني أو توقف عن ثرثرتك اللعينة هذه!".
لقد كنت أتحدث مع ذاتي المدمنة، وكنت أعني القيام بذلك. ثم لففت ذراعي على الفور حول رأسي؛ لأنني كنت جادًّا بخصوص هذا الأمر. لقد حان الوقت لأتخذ موقفًا، ولقد كنت على أتم الاستعداد للموت من تلك الصواعق التي تدوي بالخارج، لكنني لم أكن أقوى على تحمل تلك الوساوس المجنونة التي تدور في رأسي، ولو دقيقة واحدة بعد الآن. فجأة سقطت على الفراش، واستغرقت في النوم قبل أن تلمس رأسي الوسادة.

وخلال جميع السنوات التالية منذ ذلك الوقت لم أستيقظ قط شاعرًا بالقلق الذي كنت أشعر به في تلك الليلة.

لقد اتخذت موقفًا، وتصديت لهذا الصوت الداخلي. ومن خلال هذه التجربة عرفت أن بإمكاني أن أتخذ موقفًا ضد الفكرة الأولى الخاطئة التي تطرأ على بالي، وضد أي صوت داخلي بما في ذلك صوت ذاتي المدمنة.
إن الدرس المستفاد من قصتي التي اتخذت خلالها موقفًا ضد صوتي الداخلي في مركز جلسات الخلوة العلاجية هو أنك تستطيع أن تتخذ موقفًا ضد إدمانك كذلك؛ فأنت تمتلك هذه القدرة.

اتخذ موقفًا حيال صوت ذاتك المدمنة

عندما تسمع صوت الأفكار في عقلك يتصاعد ويتصاعد ويتدفق بلا توقف، يمكنك أن تضع يدك على رأسك، وتقول (بصوت عالٍ، أو اهمس لنفسك): "اخرس! إنني لا أريد أن أشعر بهذا النوع من الألم بعد الآن! لن أستمع إلى ذلك بعد الآن؛ لذا فلتخرس فقط!".

وفي اليوم التالي خرجت من مركز جلسات الخلوة العلاجية، وذهبت إلى إحدى الصيدليات القريبة، حيث كنت قد أصبت بجرح صغير، وكنت أحتاج إلى شراء مضاد حيوي موضعي. وبعد أن حددت مكان المرهم، اتجهت نحو ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية، ورأيت تلك الفتاة التي تعمل عليها، لقد كانت فتاة شقراء فاتنة في سن المراهقة، تنحدر من كاليفورنيا. وما أثار دهشتي أنها سألتني إذا كنت سائق سيارة سباق. وعندما ابتسمت، تذكرت أنني أرتدي قبعة سباق لاجونا سيكا، فابتسمت لها. ها قد تحققت خيالاتي. فعلى الرغم من أنني كنت لا أزال ملتزمًا بقواعد المركز العلاجي

التي تقتضي أن نلتزم الصمت، كانت لديَّ رغبة عارمة في أن أخبر تلك الفتاة الشابة الجميلة بأنني سائق سيارة سباق بالفعل. لقد كنت أريد أن أسترعي انتباهها، على الرغم من أنني كنت في مرحلة التعافي. لقد كنت في صراع داخلي مع نفسي، لكنني وضعت يدي على قلبي وابتسمت لها، فقالت: "فهمت، إنك أحد الأشخاص الموجودين بمركز العلاج".

وفي طريق عودتي إلى مركز العلاج، بدأت الضحك. لقد واجهت صوت ذاتي المدمنة، وأدركت أنني أنا من يدير حياتي وليس ذاتي المدمنة. لقد كنت سعيدًا لالتزامي بقوانين المركز العلاجي، وعدم تحدثي في الصيدلية. إنني رجل في منتصف العمر، وكنت سأقول كلامًا سخيفًا عن كوني سائق سيارة سباق؛ لكي أسترعي انتباه تلك الفتاة المراهقة الجميلة التي تعمل على ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية فقط.

هل تمسك شخصياتك الفرعية المدمنة بزمام الأمور؟

عندما تستمع إلى شخصياتك الفرعية المدمنة، فإنك بذلك تترك ذاتك المدمنة تتحكم في حياتك وتديرها. وكما ذكرت في الفصل الخامس أنه عندما تبسط شخصياتك الفرعية سيطرتها عليك، فإنك لا تستطيع حينها الإمساك بزمام الأمور، لكنك تستطيع إعادة صياغة دورك الرئيسي؛ حتى تتمكن أنت من بسط سيطرتك على الأمور والإمساك بزمام حياتك.

وربما تعرف بوصولك إلى هذه المرحلة في الكتاب كيف تمسك بزمام الأمور. لقد أدركت أن في داخلك شخصيات فرعية، ومجموعة من العقد النفسية، وممثلين يعتلون خشبة مسرحك الداخلي، وقصة قائمة على تجاربك الماضية، وتلك الشخصية الفرعية المدمنة التي تريد أن تدير لك حياتك. ربما تكون قد طبقت واحدة أو أكثر من تلك التقنيات التي قدمتها إليك في هذا الكتاب، مثل إجراء حوار مع شخصيتك الفرعية.

والحقيقة هي أنك أقوى من ذاتك المدمنة، وأقوى من إدمانك، ذلك الإدمان الذي يعتبر ليس سوى إستراتيجية للتأقلم، وربما تكون قد بدأت مرحلة طفولتك. والآن، وبما أنك قد أصبحت شخصًا بالغًا، فبإمكانك أن تختار المعايير التي تريد أن تعيش وفقًا لها. هل تريد أن تختار إستراتيجيات التأقلم الخاصة بالإدمان التي خذلتك في كثير من الأحيان؟ أم

أنك مستعد لاتباع الإرشادات الجديدة؟
لقد حان الوقت المناسب لتسأل نفسك قائلًا: "هل أريد أن أبسط سيطرتي على حياتي، أم أنني أريد أن أظل ذلك الطفل الوحيد الذي يريد النظر إلى النساء باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع رغباته، وأن تكون هذه هي إستراتيجية التأقلم الخاصة بي؟". هل تريد أن تستمر في النظر إلى النساء وتدعي أنك تستطيع أن ترى ما تحت ملابسهن، أم أنك تريد أن تنظر إلى النساء وترى أنهن بشر، ولهن وظائف جسمانية، وحالات مزاجية، وتجارب قديمة؟ إنك تعرف أنماط ذاتك المدمنة التي تتلخص في الشعور بشعور جيد يدوم لحظات، يليه شعور بالندم وبالمعاناة. هل تريد أن تستمر ذاتك المدمنة هذه في أن تدير لك حياتك؟ هل تريدها أن تمسك بزمام الأمور فيها، أم أنك مستعد لتحمل المسئولية وعيش حياة صحية حافلة بالإنجازات؟

- **"ستيف" يتخذ موقفًا ضد سلوكه الإدماني**

كان هناك أحد العملاء الذين يترددون عليّ للعلاج، ويدعى "ستيف"، وكانت نقطة ضعفه هي اقتناء المجلات الإباحية. وعلى الرغم من أنه لم يكن يحب مشاهدة الأفلام الإباحية بشكل كبير، فإنه ظل يبحث عن أفلام بها نساء جميلات؛ أي على الصورة المثالية التي تداعب خياله. وظل "ستيف" يبحث عن تلك الأفلام الإباحية على الإنترنت، لكنه كان يستمتع كذلك بتصفح المجلات الإباحية. لقد كانت المجلات في الحقيقة هي الطريق الذي دخل من خلاله إلى عالم الإباحية الذي لا يزال يستهويه حتى الآن.
وبعد أن بدأ "ستيف" جلسات العلاج معي، توقف عن مشاهدة تلك المواد الإباحية. لقد اتخذ قرارات مختلفة في حياته وشعر بشعور أفضل تجاه نفسه، لكنه كان لا يزال يعيش في عالم يسهل فيه

الوصول إلى تلك المواد الإباحية. لقد تأقلم مع هذه الحقيقة من خلال التقيد بتعليمات صارمة بخصوص تلك المواقع التي سيتصفحها في أثناء جلوسه أمام الكمبيوتر. لقد تجنب عمدًا كذلك الذهاب إلى أية متاجر أو أكشاك بيع جرائد قد تباع فيها تلك المجلات الإباحية.

في ظهيرة أحد الأيام، رن هاتف مكتبي، وكنت حينها في تلك الفترة الفاصلة بين جلسات العلاج، فأجبت الهاتف. ولقد كان "ستيف" هو من يتحدث، وكان يمر حينها بمحنة.

قال لي من غير تفكير: "لقد رأيت الآن مجلة إباحية، وليس لي في الأمر حيلة! فقد كانت في أحد المتاجر في الطريق الذي كنت أسير عبره".

إن المدمن فقط هو من يمكنه أن يلاحظ مجلة إباحية على أحد جانبي الطريق وهو يقود سيارته، هكذا فكرت في الأمر، وأنا أضحك من سخرية الموقف، ثم خطرت ببالي فكرة.

كان التوتر الذي كان يشعر به "ستيف" باديًا على صوته، وهو يقول: "ماذا يجب عليّ أن أقوم به؟". لقد بذل جهدًا كبيرًا من أجل التعافي، وكان يشعر الآن بالخطر خشية أن ينزلق مرة أخرى إلى طريق إدمانه القديم.

سألته قائلًا: "هل توقفت لشرائها؟".

أجابني قائلًا: "لا. لقد واصلت القيادة، ثم توقفت إلى جانب الرصيف واتصلت بك. فماذا يجب عليّ القيام به؟".

أجبته قائلًا: "استدر بسيارتك، وعد إلى المكان الذي رأيت فيه المجلة".

قال "ستيف": "ماذا؟ أتريدني أن أعود إليها؟".

قلت له: "نعم. استدر بسيارتك وعد إلى المكان

الذي توجد فيه المجلة، وابقَ معي على الهاتف".
عاد "ستيف" مرة أخرى إلى المكان الذي رأى فيه المجلة. وقد أخبرته بأن يوقف محرك السيارة، وأن يترجل منها. لم يكن هناك ازدحام مروري كبير في ذلك الوقت من اليوم؛ لذا طلبت منه أن يقترب من المجلة، وأن يخبرني باسمها دون أن يلمسها.
صرخ قائلًا: "إنها مجلة بلاي بوي".
لقد كان هذا النوع من المجلات هو ما اعتاد "ستيف" قضاء ساعات في مطالعته. إنه في حالة من الفزع الآن.
قلت له: "حسنًا. ابصق على المجلة".
قال ستيف مندهشًا: "ماذا؟ هل أفعل ذلك الآن؟ ماذا لو مرت السيارات إلى جانبي، أو أتت الشرطة إليّ؟".
قلت له: "ابصق على المجلة فقط. تحين الوقت حيث لا تسمع أي صوت لسيارة مقبلة. وإذا أتت الشرطة، فدعني أتحدث إليها".
قال بنبرة مرتعشة: "حسنًا".
قلت له: "لقد حان الوقت لأن تتخذ موقفًا إزاء سلوكياتك الإدمانية".
سمعت صوته وهو يبصق على المجلة، ثم سمعته وهو يضحك، لقد أصبح يشعر بالراحة الآن. لقد اتخذ موقفًا تجاه سلوكياته الإدمانية المتمثلة في اقتناء المجلات الإباحية، وبصق عليها. لقد جعلته يستخدم هذه التقنية كوسيلة للتخلص من تجربته المعتادة مع المجلات الإباحية. إنها تقنية مشابهة لتلك التقنيات التي وصفتها سلفًا في هذا الكتاب، مثلما ذهبت إلى أحد المتاجر التي تبيع تلك المواد الإباحية مع أحد زبائني، أو عندما ذهب أحد زبائني إلى أحد البيوت سيئة السمعة المفضلة لديه،

وأعلن حينها أنه لن يعود من مرتادي المكان. فإذا كنت تقوم بشيء من هذا القبيل، فعليك أن تكون حذرًا، لكيلا توقع نفسك في المشكلات.

ومنذ ذلك اليوم لم يعد لدى "ستيف" تلك الرغبة الجامحة في مشاهدة تلك المواد الإباحية. لقد تبدلت تجربته، فأصبح عندما يمر فقط بجوار أحد المتاجر التي تبيع المواد الإباحية، يتذكر تلك اللحظة التي بصق فيها على المجلة، ويضحك ضحكة مكتومة بينه وبين نفسه.

اتخذ موقفًا باستخدام تقنية توقف "HALT"

إن تقنية "توقف"، المشار إليها في الإنجليزية بـ"HALT"، هي اختصار للمثيرات التي تقودك إلى الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية، ألا وهي: الألم، والغضب، والوحدة، والتعب (وقد يكون الجوع بديلًا للألم في هذه المثيرات إذا كان من ضمن المثيرات التي تؤدي إلى إتيانك بتلك السلوكيات القهرية). عندما كنت مشاركًا في برنامج الاثنتي عشرة خطوة، كانت تقنية "توقف" إحدى التقنيات التي استعملناها، وقد ساعدتني كثيرًا. وفي سياق هذا الكتاب تعتبر تقنية "توقف" مزيجًا بين ملاحظة مثيراتك، واتخاذ موقف لتوقف شخصيتك الفرعية المدمنة عن الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية.

إن تقنية الفكرة الأولى خاطئة، تساعدك على التعرف على الوقت الذي توسوس فيه لك ذاتك المدمنة بالإتيان بالسلوكيات الجنسية القهرية، ثم يمكنك أن تستخدم كلمة "توقف" لكي تذكر نفسك بأنك تتعرض لمثيرات عندما تشعر بالألم أو الغضب أو الوحدة أو التعب. وترديد كلمة "توقف" يجعلك مسئولًا أمام نفسك. إنك تجبر نفسك على التوقف ولو ثانية واحدة للتفكير في العواقب التي ستترتب على القيام بهذا السلوك الإدماني. فإذا كنت في مكان ما، حيث يمكنك أن تقول كلمة "توقف" بصوت عالٍ، فيمكن أن يكون

ذلك حينئذ علامة تستخدمها لتوقف نفسك عن الإتيان بتلك السلوكيات القهرية الجنسية. وإذا استخدمت تقنية "توقف" لتمنع نفسك من الإتيان بأي من السلوكيات القهرية ولو لحظة واحدة، فإنك تعطي نفسك الفرصة لتتوقف قليلًا، وتفكر في كل المعاناة التي مررت فيها، وستمر فيها إذا انصعت إلى تلك المواقف والمشاعر التي تثيرك.

كافئ نفسك لاتخاذها موقفًا حيال سلوكياتك الإدمانية

كل الأشخاص تقريبًا الذين نجحوا في التحرر من أغلال السلوكيات القهرية الجنسية، يمرون بلحظة فاصلة عندما تتكشف أمامهم الأمور، وذلك حين يدركون أنهم كيان منفصل عن ذاتهم المدمنة، وأنهم لم يعودوا يتصرفون كرد فعل على تجاربهم الجنسية السابقة. وكل هذه اللحظات ليست ممتعة مثل شراء قارب جديد، أو دراجة جديدة، لكن كل الأشخاص تقريبًا يكافئون أنفسهم في النهاية عن طريق تقديم أي شيء كهدية لأنفسهم، فما المكافأة التي ستمنح نفسك إياها؟ خذ دقائق قليلة في عمل قائمة بالأمور التي تريد أن تقوم بها دائمًا، أو تريد امتلاكها، أو تجربتها. فهل تريد زيارة مكان محدد؟ هل تريد قضاء وقت مع شخص محدد؟ أم تريد شراء شيء محدد؟

هل تريد أن تتحسن علاقتك الزوجية للأفضل؟ هل تريد أن تتحسن حياتك المهنية للأفضل؟ هل تريد تغيير مسارك المهني؟ والآن، وقد خطوت أولى خطواتك نحو الوصول إلى ذاتك الحقيقية، قد واتتك الفرصة لتحسن من نفسك إلى الأفضل. وربما تستطيع الآن اقتناء تلك الدراجة باهظة الثمن، أو ذلك القارب الفخم، أو ذلك المنزل الصيفي الجميل. فإذا ما توقفت عن الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية وما يترتب عليها من الشعور بالسوء تجاه نفسك، فسيكون أمامك مزيد من الوقت والطاقة والاستعداد لبناء حياة أفضل لنفسك. وعندما لا تعد مثقل الكاهل بعبء أفكارك السلبية، يمكن أن تتسع مداركك أكثر من ذي قبل، وربما تتمكن

من الحصول على وظيفة أحلامك، أو بدء عملك التجاري الخاص، أو يكون لديك الوقت الكافي لتقوم بشيء مفيد لشخص آخر.

لا توجد هناك أية ضمانات لما سيحدث في أثناء فترة توقفك عن الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية وبعدها سوى أن حياتك ستختلف. ولا بد لها من أن تختلف، فأنت من يعيش هذه الحياة، وإن تغيرت فستتغير حياتك بالتبعية.

اتخذ موقفًا وكن أنت بطل قصتك

خلال فترة عملي في تقديم الاستشارات العلاجية، كان الزبائن يرسلون إليَّ المحادثات التي أجروها مع ذاتهم المدمنة عبر البريد الإلكتروني. وكنت غالبًا ما أجيب رسائلهم هذه بكلمة واحدة، وهي "النصر"؛ النصر فقط. ويمكنك أن تنتصر على ذاتك المدمنة، ويمكنك أن تنتصر على قصتك المستوحاة من تجاربك الماضية، ويمكنك أن تنتصر على عقلك؛ فعقلك يعدك بالشعور بلذة هائلة، ولكن ذلك مجرد وعود زائفة، أو قد يعدك بالشعور بنشوة مفرطة، في حين أن بإمكانك الشعور بتلك النشوة مع زوجتك، تلك المرأة الجميلة التي تهتم بأمرها، وذلك بالطبع أفضل من قيامك بإشباع رغبات نفسك بنفسك، في تلك الغرفة المظلمة التي تجلس فيها وحيدًا تشاهد تلك المواد الإباحية.

وسوف تنتصر، وسوف تكون أنت بطل قصتك؛ فهذا هو البديل لاستمرارك في الشعور بالخوف والألم والخزي. وربما لن تشعر بتلك الإثارة اللحظية (التي تشعر بعدها بالإحباط، والندم، والحزن، والوحدة)، لكن بديل ذلك سيكون الشعور الدائم بالتحسن، وبأن حياتك صارت أفضل. وتشعر دومًا بأنك تتصرف وفقًا لذاتك الحقيقية؛ وبإمكانك أن تكون أنت بطل قصتك.

اتخذ موقفًا في مسرحك الداخلي

لقد ركزت في هذا الكتاب في المقام الأول على الأمثلة العامة

للسلوكيات القهرية الجنسية، مع أنني قد تعاملت مع حالات كثيرة ذات هويات جنسية مختلفة، وسلوكيات جنسية متباينة. فعلى سبيل المثال كان "أنتوني" رجلًا حسن المظهر، متوسط البنية، ذا شعر بني. وخلال نشأته كانت علاقته بوالده المستبد مليئة بالنزاعات. وعندما وصل إلى سن البلوغ، أصبح مدمنًا للعمل بشكل مزمن. لقد كان يذهب ليلة كل جمعة إلى البحث عن "أشخاص ذوي ميول غير سوية"، ويسعى إلى إقامة علاقة مع أي منهم.

وفي النهاية اعتلى "أنتوني" خشبة مسرحه الداخلي (الذي تم ذكره في الفصل الثاني) لكي يتخذ موقفًا تجاه شخصيته الفرعية المدمنة.

أنتوني: إنني الآن أعتلي خشبة مسرحي الداخلي.

ذاته المدمنة: إنها ليلة الجمعة، وهو الوقت الذي نخرج فيه، ونبحث عن الرفقاء غير الأسوياء؛ لنستمتع بإقامة علاقة معهم. هيا بنا.

أنتوني: إنني لست شخصًا غير سوي، لمَ تريد مني أن أذهب إلى مثل هذه الأماكن؟

ذاته المدمنة: حسنًا. إنهم يعرفون الأمور التي تفضلها. وسوف نقضي وقتًا ممتعًا معهم.

أنتوني: لكنني لا أقضي هناك وقتًا ممتعًا، فقد تنتابني مشاعر الإثارة، والخوف كذلك. ويمكن أن تقبض الشرطة علينا في أي وقت كما رأينا ما حدث مع الرجال الآخرين.

ذاته المدمنة: أنت شخص شديد القلق، إننا سنقضي وقتًا ممتعًا فحسب.

أنتوني: إن هؤلاء الأشخاص غير الأسوياء يعيشون حياة صعبة.

ذاته المدمنة: نعم، أنت تعرف أننا نواجه صعوبة كبيرة في إقامة علاقة مع أشخاص أسوياء، أما هؤلاء الأشخاص الموجودون في هذا المكان فيتصرفون كأنهم يهتمون بأمرك.

أنتوني: إنني لم أحصل على مثل هذا الاهتمام من والدي، فهل هذا هو سبب انجذابي إلى الذهاب إلى هذه الأماكن؟

ذاته المدمنة: لا، إن السبب في ذهابك إليها، هو أنك تحصل على ما تريد، وتقضي بعض الأوقات الممتعة مع هؤلاء الأشخاص.

أنتوني: لا، إننا لن نفعل ذلك هذه المرة، ولا بد أن أتخذ موقفًا.

ذاته المدمنة: لا، لا يمكنك فعل ذلك. لا بد من أن نذهب إلى هناك ما دمنا قمنا بذلك.

أنتوني: لن نفعل ذلك هذه المرة، وإنك أنت من ستتراجع عما تفعله هذه المرة، لقد استمعت إلى إغوائك كثيرًا؛ لذا فسوف تخرس هذه المرة، وتتركني أعيش في سلام.

ذاته المدمنة: (تلتزم الصمت).

إنك تستطيع مثلما فعل "أنتوني" أن تعتلي خشبة مسرحك

الداخلي، وتتخذ موقفًا بغض النظر عن نوعية سلوكياتك القهرية الجنسية.

في حلبة المصارعة: ذاتك المدمنة في مواجهة ذاتك الحقيقية

ربما تكون قد شاهدت إحدى مباريات فنون القتال المختلطة التي يتنافس فيها رجلان داخل حلبة في جولات مدة كل واحدة منها خمس دقائق. وكما في الملاكمة، فإن هناك فئات مختلفة من الوزن، وتتضمن القوانين أن تكون قادرًا على الملاكمة، والركل، والمصارعة، والخنق. فماذا إذا كنت أنت وذاتك المدمنة داخل حلبة القتال هذه، ويدور القتال حتى ينتصر أحدكما؟ فإذا أردت ألا تخسر، فإنك لا بد من أن تتخذ موقفًا. وقد يسير القتال على النحو التالي:

يقول المعلق: "يرتدي المتنافسان قفازات المصارعة، وتقف ذاتك الحقيقية في هذا الركن، وفي الركن البعيد تقف ذاتك المدمنة. وأحدكما سيحقق النصر داخل هذه الحلبة اليوم. بدأت الجولة الأولى".

توجه إليك ذاتك المدمنة لكمة، وتقول لك: "دعنا نشاهد الأفلام الإباحية، وستشعر بتحسن كبير".

ثم توجه أنت إلى ذاتك المدمنة لكمة فتترنح هي إلى الخلف، وتقول لها: "لا، لن أفعل، فإنني لا أشعر في النهاية إلا بالحزن والوحدة".

ثم تحاول ذاتك المدمنة أن تركلك، لكنك تتفادى الركلة، وتقول لك ذاتك المدمنة: "أنت محق، فلتنسَ تلك المواد الإباحية، فلنذهب إلى نادي التعري الجديد الموجود على الطريق السريع، فسوف نلهو ونمرح هناك".

فترد الركلة إلى ذاتك المدمنة في مقدمة ساقها، وتقول: "لا، لن نذهب إلى نادي التعري الموجود على الطريق السريع، الذي

سيأخذنا إلى الجحيم. لن نرافق هؤلاء السيدات اللائي يتظاهرن بأنهن يحببننا، ولكنهن لا ينظرن إلينا إلا نظرة شفقة، وما لهن غرض سوى الحصول على أموالنا".

فتقفز ذاتك المدمنة على ظهرك، وتحكم الخناق على رقبتك، وتقول لك: "هيا، سوف نقضي وقتًا ممتعًا في نادي التعري. إنني أراهنك على أن بإمكاني أن أجعلك ترافق إحدى الفتيات لتقضي معها وقتًا ممتعًا".

تنجح ذاتك الحقيقية في فك الخناق عن رقبتها، وتقذف بذاتك المدمنة إلى الأرض، وتقول: "لا! إنك دائمًا ما تقولين ذلك، وهذا لا يحدث أبدًا. إنك تكذبين فحسب. إنك تكذبين دائمًا حتى نرتكب مزيدًا من السلوكيات القهرية الجنسية الحمقاء، التي لا تُفضي إلا إلى الشعور بالندم، وإهدار الأموال. فلن يحدث هذا هذه المرة".

وتقول ذاتك المدمنة، وهي تشعر بألم شديد، لدى قيام ذاتك الحقيقية بلي ذراعها، حتى إنها تكاد تنكسر من شدة إمساكها بها: "حسنًا. لقد استسلمت!".

يعلن الحكم فوز ذاتك الحقيقية، وترفع يديك لتحيي الجماهير، وهم يهتفون لك. أنت البطل! والآن تلاحظ أن هناك امرأة تشاهدك من أحد جوانب الحلبة؛ ربما تكون خطيبتك، أو زوجتك. وتبتسم لك، ثم تلوح لك مبتهجة بك.

تمرين: ما الذي يتطلبه الأمر حتى تتخذ موقفًا؟

إذا كنت قد وصلت إلى هذه المرحلة في الكتاب، فربما أصبحت تعرف الكثير من المعلومات عن نفسك، ومن المفترض أن تجعلك تتوقف عن اختلاق الأعذار لها للإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية نفسها التي كنت تقوم بها من قبل، بعبارة أخرى لا يمكنك العودة من حيث بدأت. إنك تعرف كيف أسهمت تجاربك الماضية في نسج قصتك، وقد تعلمت كذلك التقنيات التي تتبعها عندما تتعرض للمثيرات التي تغويك بالإتيان بسلوكيات قهرية جنسية. والهدف من هذا التمرين أن يجعلك تأخذ خطوة للخلف، وتنظر إلى الوضع الذي كنت عليه فيما مضى، والوضع الذي أنت فيه الآن، والوضع الذي تحب أن تكون عليه في المستقبل.

خذ نحو خمس دقائق لكي تجيب بإيجاز عن الأسئلة التالية. وإذا كنت تريد الحصول على نتائج أفضل، فعليك أن تقوم بتدوين تلك الإجابات:

- في السنوات الأخيرة، كيف وقف إدمانك عقبة في سبيل إنجاح علاقتك بشريكة حياتك الحالية أو المحتملة؟ وكيف يقف إدمانك عقبة في سبيل إنجاح علاقتك بها الآن؟
- في السنوات الماضية، كيف أثر إدمانك في عملك وهواياتك وصداقاتك؟ وكيف يؤثر إدمانك فيها الآن؟
- إذا ما اتخذت موقفًا وتوقفت عن الاستماع إلى إغواء ذاتك المدمنة، فكيف ستتغير حياتك فيما يخص علاقاتك وعملك وأصدقائك وهواياتك؟

- ما الذي يتطلبه منك الأمر حتى تتخذ موقفًا تجاه ذاتك المدمنة، وتتوقف تمامًا عن سلوكياتك الجنسية القهرية؟
- هل ستحتاج إلى أن تمتنع عن ممارسة العلاقة الزوجية فترة معينة؟ هل ستحتاج إلى تجنب جميع المواقف التي قد تثير الدوافع الجنسية في داخلك؟ كيف يمكنك أن تقوم بهذه الأمور؟
- إذا غيرت حياتك، فكيف سيكون شكلها؟
- عندما تتمكن من اتخاذ موقف تجاه ذاتك المدمنة، فما هما المكافأتان اللتان يمكن أن تمنحهما لنفسك؟

وفي الفصل التالي سوف ننتقل من كيف تتخذ موقفًا إلى "إلى أي مدى ستتمسك بالماضي وتجاربه الأليمة، وترفض تغيير حياتك إلى الأفضل؟"؛ لكي تدرك أنه من الممكن أن تنتقل بحياتك إلى مستوى جديد من المتعة والإنجاز والازدهار.

الفصل الرابع عشر

ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟
تواصل مع نفسك ومع الآخرين

إن الجوانب الواعية واللاواعية من العقل تسهم بشكل كبير في إخفاء ذاتك الحقيقية. وهما يستمران بمعدل كبير للغاية في نسج عدد لا حصر له من القصص، حتى يبقياك منحرفًا عن المسار الصحيح ويشتتا انتباهك. وهذه القصص وتلك التنبؤات والذكريات من شأنها أن تبقيك مستغرقًا في التفكير في الماضي والمستقبل، بدلًا من أن تعيش في الحاضر، فالكثير من التصورات التي يقذف بها عقلك في نفسك قائمة على الشعور بالخوف، والخزي، والألم، وعدم الثقة بالنفس، والتسرع في إصدار الأحكام، والغضب. وما تفتقده أنت هو العيش في الأحداث التي تتم في كل لحظة، لكن كيف يمكنك أن تكون وتظل على تواصل مع ما يحدث في الوقت الحالي، ومع هويتك الحقيقية في الوقت الحالي؟

فلتتأمل عبارة "ما الشيء الصحيح دائمًا؟" الذي أطلقت عليه اسم السر الخارق: هناك شيء ما يفوق عقلك، وهو أمر لا يتغير، وهو صحيح دائمًا. وقد يبدو هذا الأمر غريبًا، ولكنه صحيح دون شك. وكما يقول الكاتب "إيكهارت تول" إنه بدلًا من أن تقاوم الحياة بمجرياتها في الوقت الحالي، يمكنك أن تتقبلها كما هي، دون تصنيف أو إصدار الأحكام. وهذا التقبل يجعلك تتخطى حدود عقلك وأفكارك (تول ١٩٩٩). وعادة ما كان "تول" يطلق على اللحظة الحالية اسم "الآن". وذلك الجزء داخلك الذي يعيش معك في كل لحظة يمكن أن نطلق عليه اسم "الذات الجوهرية"، أو "الوعي الجمعي"، أو "الذات الحقيقية"، أو أي اسم تريده. وهذا هو الجزء الأعمق داخلك الذي يكون حاضرًا في اللحظة الحالية دائمًا، ولا يدفعك إلى الإتيان بسلوكيات قهرية.

ومن واقع تجربتي وتجارب الكثير من حالات الأشخاص الذين ترددوا عليَّ في عيادتي، فإنك إذا أخذت بانتظام بضع لحظات لإدراك أن هناك جزءًا في داخلك على حق دائمًا، ويعيش في اللحظة الحالية، فسوف تعيش

في جو يسوده السلام والفرح والصفاء، وستبدأ التخلص من مخاوفك، كما ستصبح أكثر شجاعة. والدرجة التي يمكنك أن تتقبل نفسك عندها، و"تسمح" لنفسك بأن تعيش حياة مليئة بالإنجازات، هي النقطة المهمة التي سنركز عليها في هذا الفصل. وبعبارة أخرى يمكن أن نقول: ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟

عقلك لا يهتم بأمرك

لقد خدعك عقلك بتلك القصة التي نسجها لك عن نفسك، وكان يدفعك عن طريق تلك الشخصيات الفرعية المدمنة؛ لكي تنفذ المخطط الذي رسمه لك. فهل تدرك أن عقلك لا يكترث حقًّا بشخصيتك الحقيقية، وأنه يستمر فقط في القيام بما كان يقوم به منذ سنوات، سواء أكان التصرف على نحو جيد، أم سيئ، أم غير مبالٍ؟ هل تعتقد أنه إذا كان عقلك يهتم بأمرك كثيرًا، فالأمر كان سينتهي بك بالشعور بالخزي والألم والخوف؟

إن معظم الأشخاص لا ينظرون إلى الصورة الكاملة لحياتهم، بل يستمرون في القيام بالأفعال نفسها مرارًا وتكرارًا، ويتوقعون بشكل ما أن تتغير حياتهم. لقد كنت أحثك دومًا على التوقف عن التصرف بشكل آلي، وأن تتوقف عن التصرف كأنك إنسان آلي. انظر إلى ذاتك الحقيقية، وتأكد أنك تعيش حياتك في الحاضر، بدلًا من العيش كرد فعل لتجاربك الماضية.

هل تتذكر ما ورد في الفصل الثاني عندما سلطت الأضواء على مسرحك الداخلي الخاص؟ فإذا كنت قد قمت بهذا الأمر، فربما تكون قد بدأت التحدث مع شخصية فرعية مدمنة واحدة أو أكثر داخلك. فهل يبدو أن ذاتك المدمنة هذه - القابعة في عقلك، والتي كانت تجادلك كثيرًا؛ لكي تجعلك تشاهد المواد الإباحية وتثير رغباتك- تهتم بأمرك كثيرًا؟ إن الأمر ليس كذلك، بل الاحتمال الأكبر هو أن شخصيتك الفرعية المدمنة كانت تبحث عن سبيل للخلاص من الألم، أو الغضب، أو الوحدة. ولقد حان الوقت الآن للوصول إلى ما هو أبعد من مستوى التفكير المتدني هذا.

الشعور بالسكون

لقد عرفت كيف قادتك تجاربك الماضية إلى اختلاق قصص قد بنيت عليها الكثير من اعتقاداتك وأفعالك النابعة من هذه المعتقدات. إنه نص المسلسل الدرامي الذي تسير حياتك وفقًا له. لقد اتخذت العديد من القرارات النابعة من قصتك، فهل هذه القصة تدور حول الاهتمام بك؟ لا، لكن هذه هي حياتك، ويمكنك أن تكتب النص الذي تريد أن تسير وفقًا له.

كبداية فقط، ضع يدك على قلبك، وأغلق عينيك لحظة، واستشعر ذاتك الحقيقية؛ استشعر هذا السكون العميق في داخلك. وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يبدو غريبًا، فإنني أريدك أن تقوم به على أية حال. لقد رأيت في كثير من الأحيان أن ذلك الفعل البسيط من ممارسة السكون قد قاد الأشخاص الذين أتولى علاجهم إلى اكتشاف الطريقة التي يعيشون بها حياتهم على نحو جديد، وأكثر إرضاء لهم.

إن ذلك الشعور بالإشباع سريع الزوال الذي تشعر به نتيجة إتيانك سلوكياتك القهرية الجنسية، لا يساوي شيئًا أمام الشعور بالسكينة والمتعة والرضا الحقيقي الذي تشعر به عندما تكون ذاتك الجوهرية. وأقول مرة أخرى إن هذا الأمر قد يبدو لك روحانيًّا وغريبًا، لكنه ليس كذلك. وكل ما في الأمر هو أنك قد تعيش ذاتك الحقيقية (ربما يكون ذلك للمرة الأولى) بعيدًا عن الاستماع إلى ثرثرة عقلك ودوافعك الإدمانية.

وعندما تتوقف عن العيش والتصرف كرد فعل لقصتك، وتتوقف عن التصرف بشكل تلقائي، فإن حياتك سوف تتغير إلى الأفضل على الأرجح. ويصبح السؤال هو: ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟

مارس تقنية "ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟"

إنني أريدك أن تأخذ أسبوعًا واحدًا لكي تجرب هذا الأمر - أسبوعًا واحدًا فقط، وعلى الأقل خمسًا وعشرين مرة في اليوم (تأكد من أنك تحسب عدد مرات قيامك بهذا الأمر)، واسأل نفسك: "ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟". وعندما تتبع هذه التقنية، ستتحسن في

الواقع كل يوم. وعندما تسأل نفسك، فقط، ما مدى الجودة التي يمكن أن تصبح عليها حياتي، فإنك سوف تضمن أنك ستقضي يومًا أفضل، وأسبوعًا أفضل. إن هذا السؤال ليس بالسؤال الذي اعتاد عقلك سماعه، كما أن السؤال في حد ذاته هو الحل؛ حيث إنك عندما توجه إلى نفسك هذا السؤال، فإنك بذلك تضفي مزيدًا من "الإيجابية والجودة" على حياتك. وإذا كان هذا الكلام لا يبدو منطقيًّا بالنسبة إليك، فلا بأس بذلك، فإن هذا ليس عملية تفكير. وأنت تعرف أن الشيء الصحيح في داخلك دائمًا هو ذاتك الجوهرية. وكما أن بصمة إصبعك فريدة ومتميزة، فإن ذاتك الجوهرية هي بصمتك المتفردة الخاصة بحياتك على هذه الأرض. وأنت لم تعد مضطرًّا إلى القيام بكل سلوكياتك المجنونة التي تجعلك تشعر بالسعادة، والراحة، وبأنك مرغوب. فأنت من يملك الخيار الآن، فما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟

وبعد أن تسأل نفسك "ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟" خمسًا وعشرين مرة في اليوم طيلة أسبوع، اسأل نفسك: "ما الشيء الصحيح دائمًا؟" خمسًا وعشرين مرة في اليوم. وافعل ذلك طيلة أسبوع ولا تنسَ. وضع بطاقة لاصقة تحتوي على هذا السؤال لتذكرك به دائمًا، في الحمام، أو في المطبخ، أو في سيارتك، أو في جيبك. وإذا كنت ترغب في إحداث تغيير في حياتك حقًّا، فإن هذا هو ما ينبغي لك القيام به، فهذا التمرين الموجود منذ آلاف السنين دواء فعال للغاية. وقد رأيت آثاره الإيجابية في مئات الأفراد، ومن الممكن أن تكون مكافأتك هي الشعور بالسلام والفرح والصفاء.

ما مدى الحميمية التي يمكنك أن تتحلى بها؟

في أثناء فترة النشأة، لم يشهد معظمنا الكثير من المواقف الحميمية، فقد كان العديد من الآباء رقيقي الطبع، وعطوفين قدر استطاعتهم، لكنهم كانوا في كثير من الأحيان يعانون اضطراب الأعصاب، إن لم يكن يعانون الإدمان. لقد كان بعض الآباء يدمنون الكحوليات والمخدرات، حتى إننا لم نتعلم أن نتواصل مع ذاتنا الجوهرية، وبشكل عام لم يقدروا هويتنا الحقيقية. وفي المجمل لم يكن لدى آبائنا أية فكرة عن القبول غير

المشروط لشخصياتهم ولشخصيات أطفالهم. وكما ذكرت من قبل، من النادر أن يتم تقديم شرح وافٍ وواقعي للطفل بشأن السلوك الجنسي.

وكما شهدت بالفعل في أثناء قراءتك هذا الكتاب، فإنك قد تجد مقاومة ضارية من عقلك عندما تحاول أن تتغير. وفي البداية قد تحاول ذاتك المدمنة جاهدة أن تغويك للإتيان بسلوكياتك الجنسية القهرية، ويبدو أن هذه المقاومة ومحاولات الإفساد لا تنتهي. وحتى عندما ترى أن ذلك وهم، سيحاول السلوك الإدماني الحفاظ على تأثيره فيك. وأنا أطلب منك عند هذه النقطة أن تلاحظ تصرفاتك وأفكارك وهي تحدث؛ فهذا يشبه ما أقوم به في جلساتي العلاجية مع الحالات التي أتولى علاجها. وربما تكون قد مررت بهذه التجربة إذا كنت تتلقى العلاج.

إنك عادة عندما تخبر المعالج بمشكلتك، فإنه سيطرح عليك بعض الأسئلة ليشجعك على التحدث بشكل أكبر عنها، وإنني أطلب منك أن تقوم بذلك بنفسك. ويمكنك أن تلاحظ أفكارك وتصرفاتك الخاصة، وتدرب نفسك على رؤية المشكلات بمجرد ظهورها. إنها بالفعل سوف تظهر باستمرار. وأنت لن تستطيع أن تتغلب تمامًا على تلك القصة الموجودة في داخلك، ولن تتمكن من محوها، لكنك ستتمكن من الحد من تأثيرها فيك. وهذا يعني أنك ستستطيع أن تقاوم إدمانك للمواد الإباحية، ونوادي التعري، ومرافقة السيدات سيئات السمعة، أو أيًّا ما كان السلوك الجنسي الذي تدمنه. ولا بد من أن تلاحظ نفسك وتنتبه إلى تصرفاتك.

إنك عندما تقضي كل يوم دون أن تكون واعيًا بتصرفاتك، تكتسب قصتك قوة أكثر، وتمسك بزمام الأمور، فتعيش وتتصرف وفقًا لقصتك وتجاربك الماضية باستمرار، ولا تلاحظ تصرفاتك على الإطلاق، لكن هذه هي حياتك، وهي ليست تجربة. وهي تمضي سريعًا، وأنت تكبر في العمر كل يوم. وهذه هي فرصتك لتكون ذاتك الحقيقية، وليس مجرد ذات غير فعالة تتصرف وفقًا لتجاربها الماضية، أو لما تعرضت له من مشكلات في محيط الأسرة، أو لآليات التأقلم الخاصة بها.

وعندما تتمكن من القيام بذلك، ستصبح أكثر حميمية مع نفسك. وعندما تكون أكثر حميمية مع نفسك، يمكنك بشكل أكثر سهولة وارتياحًا أن تكون أكثر حميمية مع الآخرين. ويمكنك حينها أن تعرف حقًّا إلى أي مدى تكون العلاقات الحميمية مع شخص آخر مجزية للغاية.

- **لحظة سكون "ليون"**

كان "ليون" متخصصًا موهوبًا وذكيًّا يحمل العديد من الشهادات الجامعية. وكانت الطريقة الوحيدة التي يستطيع إشباع رغباته من خلالها هي أن يدفع بعض الأموال إلى النساء سيئات السمعة دون أن يدخل معهن في أية علاقة، وكل ما كان يريده منهن أن يجلس معهن ويخبرنه بمدى روعته وجاذبيته. لقد كان واقعًا تحت سيطرة تجاربه القديمة التي جعلته أسير سلوكياته القهرية الجنسية.

وفي أثناء جلسات العلاج معي، اكتشف "ليون" ذاته الجوهرية، وضرورة عيشه في اللحظة الحالية. وبينما كان يمارس الإبحار في سكون ذاته الجوهرية، تغيرت حياته. لقد عرف بوضوح للمرة الأولى ما الذي يريده بالتحديد، وهو أن يقدم مساعدة إلى هذا العالم بطريقة ما. وعندما صدم من هول هذا الاكتشاف الذي عرفه عن نفسه، اتصل بي وأخبرني بما حدث. فما الذي يجب عليه أن يقوم به الآن؟

لقد شجعت "ليون" على أن يتواصل مع شبكة زملائه في العمل، وأن يخبرهم بأنه يريد أن يغير مسار حياته المهنية، وأن يسألهم إذا كانت لديهم أية علاقات مع أشخاص يمكنهم أن يساعدوه. ولم يمر وقت طويل حتى تلقى "ليون" تكليفًا حكوميًّا بالسفر حول العالم، ومساعدة مئات الآلاف من الأشخاص.

لقد بدأ هذا التغير الجوهري يشق طريقه في جوانب حياته؛ لأنه أخذ دقيقة ليستمع إلى صوت سكونه وهدوئه. وممارسة هذا التمرين أدت مع

مرور الوقت إلى زيادة هائلة في مدى جودة الحياة التي سمح لنفسه بأن يعيشها. وبعد أن عثر "ليون" على فتاة أحلامه، تزوج بها، وتمكن من الدخول في علاقة حميمة معها. وفي الوقت الذي أخط فيه هذا الكتاب، يعيشان حياة سعيدة وسوية مع أطفالهما الأربعة.

- **لحظة السكون الخاصة بـ"مارشال"**

إنني أتذكر ذلك اليوم الذي كنت في مكتبي عندما جلس أمامي شخص يدعى "مارشال"، والذي كان رجل أعمال شابًا وناجحًا ورياضيًا، وكان متحفزًا لتغيير حياته عن طريق تجاوز تأثير تجاربه الماضية التي تدفعه إلى الإتيان بسلوكياته القهرية الجنسية. لقد لاحظت أنه بارع للغاية في استيعاب ما أعلمه إياه وتطبيقه.

قلت له: "هل تعلم يا مارشال أنه يمكنك أن تعمل في هذه المهنة"، فتغيرت تعبيرات وجهه كلها في هذه اللحظة، فقلت له بعد ذلك: "ما عليك الآن سوى أن تكون هادئًا". لقد كان "مارشال" يعي ما أقصده. وقد ترقرقت عيناه بالدموع، ثم أغلق عينيه، وركز فيما يدور داخل نفسه، مستشعرًا تلك اللحظة من السكون.

وعندما انتهى من ذلك، قال لي: "إنني أود أن أعمل في هذه المهنة يا جورج"، فأخبرته بأن الخطوة التالية التي يجب عليه اتخاذها هي أن يتلقى المزيد من التعليم؛ وفي اليوم التالي التحق "مارشال" ببرنامج دراسي لنيل شهادة أكاديمية في الإرشاد النفسي. ولقد استغرق الأمر منه سنوات عديدة، والكثير من الجهد، وهو الآن يعمل

متخصصًا في علاج الإدمان الجنسي. وعن طريق مساعدة الآخرين، استمر "مرشال" في مساعدة نفسه على الاستمرار في عيش حياة خالية من السلوكيات القهرية الجنسية.

لم يحدث ذلك التغيير الذي أحدثه "مارشال" لأنني أخبرته بأنه يمكنه أن يجني مزيدًا من المال، الذي عادة ما يكون الدافع وراء تغيير الحياة المهنية للفرد، بل كان السبب وراء هذا التغيير هو لحظة السكون التي قضاها مع نفسه، حيث أدرك خلالها هدفه؛ تلك الرغبة الموجودة في داخله لتحقيق ذاته، وبذل قصارى جهده. لقد كان هذا الأمر يعني بالنسبة إليه أن يعمل متخصصًا في تقديم الاستشارات النفسية. وهدفي هو شحذ همتك لتنتبه إلى الشيء الذي تنجذب إليه (غير السلوكيات الجنسية، ومشاهدة المواد الإباحية، وإدمان الكحوليات والمخدرات، أو الأشياء المادية)، فما الشيء الذي سيجلب لك المتعة في هذه الحياة؟ وما الشيء الذي سيكون مجزيًا؟ ما العمل الذي يمكنك القيام به طيلة ثماني ساعات دون أن تشعر بالملل؟ هل يمكنك أن تشعر بوضع السكون والهدوء داخلك، وتسمح له بأن يخبرك بالأمور التي قد تكون أفضل لحياتك؟

هل يمكنك أن تفسح المجال لنفسك للعيش دون ألم أو خوف؟

إذا مارست لحظة السكون هذه، وشعرت بتغيير يدب في حياتك، فذلك هو التغيير الذي رغبت فيه طويلًا، فإن تجاربك الماضية قد تخبرك بأنك لست مؤهلًا بالدرجة الكافية للقيام بهذا الأمر. وقد

تشعر بأنك شخص مخادع، أو أنك لا تستحق الحصول على ما تريد ـ وهذه أمثلة على تقنية الفكرة الأولى خاطئة. إنك شخص متميز وفعال، وكل ما في الأمر هو أن عقلك نادرًا ما يستسلم، وعندما تبحر داخل ذاتك الجوهرية لا يعني هذا أنك ستتمتع بقوة خارقة، حيث ستستمر مشاعر الألم والخوف في محاولة ترتيب صفوفها من أجل العودة مجددًا وغزو حياتك. وفي بعض الأحيان قد لا تحقق أي شيء، ولكن إذا كنت لا تألو جهدًا في محاولة التواصل مع ذاتك الجوهرية في اللحظة الحالية، فإن الدرجة التي يمكنك أن "تسمح لنفسك" بأن تعيش حياة أفضل سوف تتغير.

ولا بد من أن تكون أكثر قوة من عقلك، ومن تجاربك الماضية. وتذكر أن تطرح على نفسك هذين السؤالين: "ما مدى جودة الحياة التي سأسمح لنفسي بأن أعيشها؟"، و"ما الشيء الصحيح دائمًا؟". إن توجيه هذين السؤالين إلى نفسك من شأنه أن يهدم تدريجيًّا تلك الحواجز التي تحول بينك وبين التغيير، ومن شأنهما أن يساعداك على التحرر من القيود التي تفرضها عليك قصتك. ويمكنك أن تكتشف في النهاية هويتك الحقيقية، وما تريد أن تقوم به، والأشخاص الذين تود أن تكون برفقتهم، ومن الممكن كذلك أن يساعداك على معرفة كم الأموال التي تود أن تجنيها؟ فالأمر متروك لك، كما يمكنه أن يبدأ الآن.

لحظة الحقيقة

إذا مارست تلك التقنيات والاقتراحات التي وردت في هذا الكتاب، فربما تكون قد مررت بما نطلق عليه اسم لحظة الحقيقة، وهي لحظة حاسمة تعرف خلالها أن سلوكياتك الإدمانية قد تلاشت، فعندما أدرك "ليون" أنه يريد القيام بعمل يعود بالنفع على العالم بأسره، كان قد مر بلحظة الحقيقة هذه. وعندما أدرك "مارشال" أنه يرغب في أن يصبح متخصصًا معالجًا للإدمان الجنسي، كان قد مر بلحظة الحقيقة هذه كذلك. وتلك اللحظات هي عبارة عن لحظات من الصفاء الذهني، حيث يتجاوز عادة هؤلاء المدمنون سلوكياتهم

الإدمانية ليصلوا إلى حقيقة هوياتهم، إذ يكونون قادرين على إيجاد هدف جديد في حياتهم ليركزوا عليه.

وقد مررت بلحظة الحقيقة بعد عدة سنوات من إتياني تلك السلوكيات القهرية الجنسية، التي استنزفتني نفسيًّا وماديًّا. وفي أثناء ذلك الحوار الذي دار بيني وبين نفسي، لجأت إلى ذلك السكون وطلبت من ذاتي الجوهرية أن تساعدني على التوقف عن وقوعي في شرك السلوكيات القهرية الجنسية مرارًا وتكرارًا. وفي هذه الليلة استقللت سيارتي وتوجهت عمدًا إلى مسرح أوفاريل في سان فرانسيسكو، حيث كنت أذهب من عدة سنوات. وخرجت من سيارتي، وسرت إلى أحد جوانب المبنى، وجلست في سكون عدة دقائق، ثم بصقت على ذلك المبنى. وقد يبدو هذا الفعل غريبًا، أو سخيفًا أيضًا، لكنه نجح معي فعلًا في التخلص من رغبتي في الذهاب إلى هذا المكان. لقد كانت إحدى لحظات الحقيقة التي مررت بها. وبعد هذه اللحظة لم تعد لديَّ الأفكار نفسها بخصوص استقلال سيارتي إلى أي مسرح للكبار فقط.

لقد توقفت عن رغبتي في إشباع رغباتي الجنسية بنفسي، وأنا أتذكر هؤلاء الممثلين الذين يعملون في مسارح الكبار فقط. لقد تلاشت سلوكياتي القهرية الجنسية، كما أصبحت قادرًا على التركيز على مدى الجودة التي سأسمح لحياتي بأن تصبح عليها، ومنذ هذه اللحظة فصاعدًا تمكنت من التحسن إلى الأفضل؛ فمن دون الحاجة إلى التركيز على النظر إلى المرأة من منظور جنسي باعتبارها مجرد أداة لإشباع رغباتي، وتلك التصورات الجنسية المتأصلة في سلوكياتي الإدمانية، تمكنت في النهاية من أن تكون لديَّ علاقة حقيقية بزوجتي والشعور بالحميمية الحقيقية معها.

بالإضافة إلى ذلك، أصبح لديَّ حافز خلال لحظات الحقيقة ولحظات السكون التي مررت بها لمساعدة الآخرين على القيام بما قمت به. لقد تمكنت من أن أعلمهم ما تعلمته؛ الأمر الذي ساعدني بدوره في رحلة التعافي من سلوكياتي الإدمانية. وفي الحقيقة، لقد اخترت أسوأ شيء قد حدث لي، وهو الإدمان الذي أفسد عليَّ حياتي، وعذبني كل يوم، وحولته إلى عمل مثمر.

إن الأسئلة التي سأوجهها إليك هي: "ما الذي ستفعله؟" و"ما الذي تريده؟". في أثناء لحظة سكونك، ما الذي تخبرك به طبيعتك الجوهرية لتقوم به؟ هل لديك الجرأة لتسعى إلى تحقيق هذا الفعل؟ هل هو الانضمام إلى إحدى الكليات؟ أم هو اتخاذ قرار للحصول على الوظيفة التي كثيرًا ما وددت العمل بها؟ أم أنه التحلي بالجرأة للتحدث مع المرأة التي تحبها وترغب في الزواج بها، وترى أنك ستشعر معها بالحميمية؟ ما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟

تمرين: أبرم عقدًا مع نفسك

عندما تلجأ إلى موضع السكون في داخلك، وتشعر بذاتك الحقيقية، فلا مكان هنا للإدمان؛ ليست هناك أية مشاعر سلبية متأصلة داخلك في ذلك المكان الذي يعمه الهدوء، فأنت في مكان تتجلى فيه أعظم قدراتك، وتتسع مداركك هنا، حيث تكون أكثر صدقًا مع نفسك. إن هذا التمرين يدور حول منح نفسك الفرصة للشعور بالصفاء والتفرد. وقيامك بذلك سوف يمكن هذا المكان الموجود في داخلك من أن يزودك بالأفكار اللازمة لتحسين حياتك إلى الأفضل.

اقرأ التعليمات الخاصة بهذا التمرين، ثم اقض حوالي عشر دقائق لاتباع تلك الخطوات:

1. ضع يدك على قلبك.
2. اسأل نفسك قائلًا: «ذاتي المدمنة، هل أنت موجودة؟». وانتظر لترى ماذا سيحدث.
3. إذا كانت ذاتك المدمنة ستتسبب لك الشعور بالخزي، فاسأل ذلك الشعور قائلًا: «ماذا تريد؟» وانتبه إلى الجواب. فإذا كان الخزي يريدك أن تشعر بمشاعر سلبية، فأخبره بأنك لست محتاجًا إلى ذلك.
4. إذا شعرت بأية مشاعر أخرى، فوجه سؤالك إلى هذه المشاعر قائلًا: «ماذا تريدين؟»، وانتبه إلى الجواب.
5. اسأل أيًّا ما كان ذلك الشعور الذي تشعر به إذا كان يقف حائلًا بينك وبين تحسين حياتك، واسأله لماذا يعوقك؟
6. تخيل الشعور بالحميمية. تخيله في لحظة سكونك، حيث تتوقف شخصياتك الفرعية السلبية عن الثرثرة.
7. اسأل ذاتك الجوهرية عن الشعور بالحميمية، فهذا الجزء داخلك يعرف بالفعل طبيعة ذلك الشعور.
8. تخيل أنك تسمح بوجود المزيد من الحميمية في حياتك.
9. اسأل نفسك: «هل يمكنني أن أسمح لحياتي بأن تتغير إلى الأفضل؟».
10. اسأل نفسك «ما الخطوات العملية التي أحتاج إلى اتخاذها؛ لكي أزيد من فرص تغيير حياتي إلى الأفضل؟».
11. اسمح لنفسك بالانتباه إلى إجاباتك، فما الذي يقوله لك عقلك؟ ما الشيء الصحيح الذي تعرفه؟ وما مدى جودة الحياة التي ستسمح لنفسك بأن تعيشها؟

ربما ستبدأ الحصول على إجابات عن هذه الأسئلة. وإذا كنت تتبع التمرينات الواردة في هذا الكتاب، فسوف يزداد المقدار الذي «ستسمح» فيه لنفسك بالتغير إلى الأفضل. وبعبارة أخرى يمكنك أن تكون قادرًا الآن على أن تفسح المجال أمام وجود مزيد من اللحظات التي تشعر فيها بمشاعر إيجابية، وتتلاشى مشاعر الخزي والألم في حياتك.

إنني أشجعك على تدوين تلك المحادثات. وكما ذكرت من قبل، عندما تدون شيئًا ما، فإنه يكتسب مزيدًا من المعنى والأهمية؛ ويصبح من المحتمل بشكل أكبر أن يحدث تغييرًا في حياتك. وعندما تدون محادثاتك، أولِ اهتمامًا خاصًّا لإجابتك عن سؤال: «ما الخطوات العملية التي يجب عليَّ اتخاذها لكي أزيد من فرص

تغيير حياتي إلى الأفضل؟»، ثم اعتبر تلك الخطوات عقدًا أو التزامًا تقطعه أمام نفسك لكي تنفذ تلك الخطوات، حتى تحيا حياة مليئة بالحب والحميمية.

وفي الفصل التالي، سوف نستعرض تأثير إدمانك في عائلتك، والمقربين إليك، وفي هؤلاء الذين قد ترغب في إقامة علاقة حميمة معهم.

الفصل الخامس عشر

السعادة الغامرة الناتجة عن العلاقة الحميمة الحقيقية

إن الإثارة التي تحدث لمدمن الجنس هي عبارة عن تصورات خيالية، تقوم على النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، فهل يمكنك أن تهيئ عقلك لتقبل احتمالية أن الإثارة الحقيقية في حياتك قد تكون هي ذلك الشعور الجميل الذي تشعر به عندما تتواصل مع من تحب؟ إنه مستوى أعمق من السعادة، وهو أكثر إرضاء للرغبات من تلك التجارب السطحية. إنها السعادة التي يمكنك أن تنهل منها دون أن تنفد، على عكس تلك السعادة الزائفة التي تنتج عن إتيانك بسلوكياتك القهرية التي تنتهي بانتهائك من تلك السلوكيات، وتتركك محتاجًا إلى المزيد منها.

وفي نهاية المطاف، إن تلك السلوكيات الجنسية التي تدفعك إلى النظر إلى النساء باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع رغباتك ليست مجزية على الإطلاق، وقد قادتك إلى حيث أنت الآن؛ فحياة مدمن السلوكيات الجنسية العالقة في حبائل الإدمان هي حياة يسيطر عليها الشعور بالعزلة والخجل والألم، فهل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون الأمر إذا كنت على علاقة بأحد مدمني الجنس؟

إذا كنت تريد أن تغير من طبيعة علاقتك بالآخرين، فإن الخطوة الأولى هي الصراحة.

بم تخبر زوجتك عن تغيرك؟

يمكنك أن تخبر زوجتك بالحقيقة، لكنك لست مضطرًّا إلى الخوض في التفاصيل، فقد تود زوجتك في العديد من المرات معرفة التفاصيل؛ وربما تريد أن تتأكد فقط أنك لا تخفي عنها أي شيء. ومع ذلك، قد يؤدي سردك التفاصيل إلى عواقب وخيمة لم تكن تحتاج إليها، فإذا كانت تلك التفاصيل التي تخبرها بها قد تجرح مشاعرها بشدة، فقد يتحول ما أفضيت به إليها إلى حجة ضدك. فإذا قمت أنت بفعل ما مع هؤلاء النساء سيئات السمعة، ولم تقم بمثل هذا الفعل مع زوجتك، فإن هذا الأمر قد يجعلها تحول

تركيزها بعيدًا عن محاولتك أن تكون صادقًا وصريحًا معها.

ومن الأفضل أن توضح بطريقة صادقة أنك تمر بعملية تعلم، وأنك نادم على ما فعلته، وأنك سعيد لأنك لن تفعله بعد الآن، كما أنك تقدر بالفعل دعم زوجتك لك، وأنك لم يكن لديك من الحكمة من قبل ما يجعلك لا تأتي بمثل هذا السلوك، ولكنك تمتلك هذه الحكمة الآن.

كيف تبدو الحياة مع شخص مثلك؟

إن سلوكك السابق أو المستمر لن ينتهي بين عشية وضحاها، ولن يُنسى تمامًا، ولكنه يمكن أن يُغفر. أولًا، لا بد من أن تدرك أنك قد كذبت مرارًا وتكرارًا. فكيف سترى العيش مع شخص كاذب؟ إن العديد من الرجال لا يقدرون على أن يغفروا الزلات بسهولة، كما تفعل العديد من النساء، فتخيل أن زوجتك هي التي تدمن السلوكيات الجنسية هذه، وأنها غارقة في مشاهدة المواد الإباحية، وأصبحت منعزلة عنك، ولا يوجد بينكما أي تواصل، فهل يمكنك أن تثق بها؟

تخيل كيف سيكون الأمر إذا عرفت أن زوجتك تمارس بعض السلوكيات الجنسية غير السوية، أو أنها تدخل غرف الدردشة وتتحدث مع رجال آخرين. ضع نفسك مكانها، وجرب ما تشعر به ولو ثانية واحدة، فكيف ستشعر. ماذا لو كانت تنفق مئات الدولارات شهريًّا على شراء تلك المواد الإباحية، أو مرافقة الرجال سيئي السمعة؟

تخيل أن زوجتك كانت تدفع الأموال لرجل ما مقابل إقامة علاقة غير شرعية معه، فكيف كنت ستتعامل مع هذا الأمر؟ ماذا كنت ستفعل؟ إن هذا هو ما أعنيه عن شكل الحياة عند العيش مع شخص مثلك. إن هذا يعني العيش مع الشعور بالخوف والألم؛ فالمرأة في هذه اللحظة قد تشك في نفسها، وفي أنوثتها، وفي قدرتها على إشباع رغباتك.

إن ما يلي من هذا الفصل سوف يصف الطرق التي يمكنك أن تتعامل بها مع زوجتك، بمجرد أن تقرر أن تتوقف عن سلوكياتك القهرية الجنسية، وتبدأ رحلة التعافي.

قد تشعر بتلك المثيرات الجنسية، حتى لو كنت مع زوجتك

منذ عدة سنوات مضت، كنت أقود السيارة، بينما كانت زوجتي "بالدروم" تجلس بجواري في سيارتي من طراز إنفينيتي، وكنا على الطريق ٥٠؛ حيث كنا نغادر مدينة ساكرامنتو بولاية كاليفورنيا. وكانت الساعة الثامنة ليلًا تقريبًا، وكانت إضاءة الطريق السريع خافتة للغاية؛ ما جعل رؤية ما على الجانب الآخر من الطريق أمرًا صعبًا، لكنني شعرت بتلك المثيرات الجنسية تراودني، لقد عرفت ذلك لأنني شعرت بتلك "الطاقة العجيبة" تسري في جسدي في دفقات صغيرة. لقد أقمت أنا و"بالدروم" علاقة تقوم على الصراحة؛ لذا شعرت براحة عندما أخبرتها بما يحدث في داخلي.

قلت لها: "إنني أشعر بإثارة جنسية. إنه أمر غريب".

سألتني قائلة: "ما هذا الأمر في اعتقادك؟".

أجبتها قائلًا: " لا أعرف، لكن هذا الإحساس يزداد قوة".

عندما وصفت لها ما يحدث لي، ظللت في الوقت الحالي، ولم أغرق في تصوراتي الخيالية. وظللنا نتحدث معًا؛ الأمر الذي ساعدني على الحفاظ على تركيزي، بينما أحدق النظر إلى الطريق الخالي من السيارات تقريبًا.

وبعد مرور عدة دقائق، رأيت عن يميني لافتة كبيرة لأحد نوادي التعري القديمة المألوفة. لقد تجاهل عقلي الواعي تلك اللافتة الكبيرة لذلك النادي، لكن عقلي اللاواعي - حيث تقبع ذاتي المدمنة التي تحب أن تستتر وتمارس إغواءها لي في الظلام - لم تنس هذا الأمر ثانية واحدة، فلقد كانت تعرف أن اللافتة موجودة في هذا المكان، وكانت تشعر بالإثارة حتى قبل رؤيتي إياها. وعندما رأيت تلك اللافتة هذه المرة بدأت الضحك.

لقد وصلت إلى مرحلة في رحلة التعافي؛ حيث لم أعد أستجيب إلى إغواءات ذاتي المدمنة للإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية. ولقد أصبحت الحيلة التي يحاول عقلي خداعي بها مضحكة للغاية. ونظرًا إلى أنني أصبحت صادقًا وصريحًا مع زوجتي، وأتحدث معها عما يدور في داخلي، أصبحت قادرًا على أن أتخلص من تلك الطاقة العجيبة، وألا أتأثر بها. ولم أكن أشعر بالإحباط أو الغضب، ولكن رأيت أن الأمر مضحك.

وبينما كنا نمر بجوار اللافتة، قلت لزوجتي: "رائع! نادي تعرٍّ! إنني

أراهن على أنك تودين الدخول هناك!".

لقد كان من غير المعقول بالطبع أن تذهب هي إلى نادٍ للتعري، ولن تفعل شيئًا كهذا على الإطلاق، لذا كان الأمر مضحكًا. لقد فهمت مقصدي، وبدأت أصواتنا تعلو بالضحك. إن مجرد مزاحي معها قد حول رغبتي في الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية إلى أمر هزلي. إن مجرد التفكير في وجودها معي في أحد نوادي التعري كان كفيلًا بتحطيم تلك الإغواءات السلبية التي توسوس لي بها شخصيتي الفرعية المدمنة، وكأنها كانت فقاعة وانفجرت.

حوِّل مثيراتك من عوامل هدامة إلى عوامل بناءة

إذا كانت لديك تجربة تشبه تجربتي التي وصفتها من فوري، فاجعلها تجربة بناءة وليست هدامة. وسواء كنت تقود سيارتك بصحبة زوجتك، أو كنت جالسًا مع خطيبتك تشاهدان التلفاز، حاول أن تكون صريحًا. لاحظ الوقت الذي تشعر فيه بالإثارة، وأخبر زوجتك بما يحدث لك، ما دمت تشعر بالراحة عند قيامك بهذا الأمر؛ فالعديد من المدمنين لا يبقون على تواصل مع الآخرين، حتى إنهم يؤدون وظائفهم، ويمارسون هواياتهم برتابة وبلا اكتراث، وتخلو علاقاتهم من الدفء والاهتمام؛ فإذا كنت تستطيع أن تكوِّن ترابطًا صادقًا واحدًا على الأقل مع أي شخص (من الممكن أن يكون مع زوجتك إذا كنت متزوجًا)، فستجد حينها أنه من السهل أن تبقى على اتصال مع الآخرين في المجمل، ومع نفسك كذلك.

إن سخريتك في بعض الأحيان من تلك المثيرات، وإخبار زوجتك بما يحدث لك، قد يكونان كافيين للتغيير من تأثير تلك المثيرات في داخلك. وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالإثارة لدى مرورك بالتجربة نفسها، ربما تبتسم حينها وتقول لنفسك: "لا، لن أقع تحت تأثيرك هذه المرة".

يمكنك أيضًا إذا شعرت بالإثارة، وأنت وحدك، أن تتخيل أن زوجتك، أو خطيبتك، موجودة معك. أو يمكنك على سبيل المثال أن تتخيل شخصية وهمية، وليكن طيفًا أو زوجتك، أو قائدًا عسكريًّا؛ فالهدف من كل ذلك هو التخلص من تأثير شخصياتك الفرعية المدمنة فيك. وأنت عندما تقول: "لا، لن أقع تحت تأثيرك هذه المرة"، فإنك تغير طبيعة الموقف الذي

يسبب لك الشعور بالإثارة، حتى لا يعود له أي تأثير أو سيطرة عليك بعد الآن.

إن المنفعة الثانوية التي تعود عليك عند اتخاذك كل خطوة في سبيل التخلص من المشاعر السلبية، هي أنك توفر كثيرًا من الطاقة لتستخدمها بطريقة إيجابية. وبعبارة أخرى يمكنني أن أقول إن النشاط الإدماني لا يتم القضاء عليه دون استبداله بشيء آخر، بل نستبدل به أنشطة إيجابية تملأ ذلك الفراغ الذي يشعر به المدمن. لقد قابلت العديد من الأشخاص الذين يمرون بمرحلة التعافي، ثم طرأت لهم أفكار رائعة لبعض المشروعات التجارية، أو لهوايات رائعة. لقد سعى معظمهم إلى أن يعيشوا حياة حقيقية مع شركاء حياتهم، وتكوين علاقة قائمة على الحميمية الحقيقية. إن العديد من الأمور الجيدة تحدث عندما تغير عملية التفكير الجنسي التي تدور في داخلك من السلبية إلى الإيجابية.

حوِّل لحظات الإثارة لديك إلى عامل لتقوية رابط علاقتكما

كما تعرف، من الممكن أن تشعر بالإثارة في أي وقت وفي أي مكان. وقد تتلقى زوجتك كتالوجًا يضم منتجات فيكتوريا سيكريت على البريد الإلكتروني الخاص بها. أو تمتلك ابنتك الكثير من الصديقات، وقد تشعر بنوع من أنواع الإثارة تجاههن (وهو ما أسميه "متلازمة فتيات التشجيع"). وما حدث لي عندما كنت أقود سيارتي بصحبة زوجتي هي التجربة التي أطلقت عليها اسم السماء الزرقاء والكعب العالي، ومن الممكن أن نطلق عليها كذلك اسم "وسواس نوادي التعري"؛ فأنت لا تعرف متى قد تشعر بالإثارة وتنتابك هذه الرغبات الإدمانية.

لقد قابلت العديد من الحالات التي قال أصحابها لي إنهم يراودهم وسواس نوادي التعري عندما يمرون بجوار أحدها (أو في عموم المنطقة) التي يقع فيها أحد نوادي التعري المألوفة. وتسيطر عليهم هذه الوساوس بشكل خاص أكثر عندما تكون زوجاتهم برفقتهم؛ فقد تسأل الزوجة "ما الخطب؟ ما الذي يحدث؟" لكن الزوج لا يجيب حتى لو كان يعرف تلك العوامل المثيرة التي تؤثر في نفسه، لكنه يتردد في البوح بها؛ فهو لا يريد أن يخبرها بأنهما يمران بجوار مكان يوجد به نادي التعري

الذي اعتاد الذهاب إليه، أو متجر المواد الإباحية الذي كان يرتاده، أو حيث كان ينتقي إحدى النساء سيئات السمعة ليرافقها. إنه لا يخبر زوجته بأي شيء من ذلك على الإطلاق، خشية أن تعتقد أنه لا يزال يأتي بالسلوكيات الجنسية السيئة على الرغم من أنه قد توقف عن ذلك الأمر.

إذا حدث ذلك الأمر لك، فربما تحتاج إلى أخذ دقيقة لتلاحظ فقط ما تشعر به من أحاسيس. فإذا لم تكن قد تحدثت مع شريكة حياتك من قبل عندما شعرت بتلك الدوافع، فربما من الأفضل ألا تخبرها بذلك في هذه اللحظة. وهدفك ليس هو إشعارها بعدم الراحة جراء اعترافاتك الصريحة، بل كل ما تستطيع أن تفعله هو أن تدرك أنك تريد أن تكون صريحًا وصادقًا مع زوجتك، وأنك تعرف أن الصراحة ستقربك منها بشكل أكبر. وبعد ذلك عندما تعود إلى المنزل، يمكنك أن تشرح لها الموقف، ويمكنك أن تقول لها إنه في بعض الأحيان عندما تكون موجودة بصحبتك في السيارة، فإنك تشعر ببعض المشاعر والأحاسيس التي تعد مؤشرًا على بداية تأثرك بالمثيرات المحيطة بك، وأنك تريد أن تكون قادرًا على التحدث إليها في الوقت الذي تشعر فيه بهذه الأحاسيس. واشرح لها بإسهاب أن تحدثك معها بخصوص تعرضك للمثيرات قد يساعدك على التحرر من قيود هذه الدوافع القهرية، وكذلك اسألها إذا ما كانت مستعدة لمساعدتك بهذه الطريقة أم لا. فإذا كانت مستعدة لذلك، فأوضح لها أنه عندما يحدث ذلك معك مرة أخرى، فإنك ستخبرها بذلك. ويمكنك أن تطمئنها كذلك (وتطمئن نفسك) بأن تخبرها بأن مشاركة الأمر معها على هذا النحو يزيد من مستوى الحميمية في علاقتكما، ويمكنك كذلك أن تمزح بخصوص هذا الأمر.

إن إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها أن توضح الأمر لزوجتك، هي أن تقول لها: "لقد شعرت بمثير بسيط، وقد اعتدت أن آتي بسلوكياتي القهرية عندما أشعر به، لكنني لم أعد أفعل ذلك". فعندما توضح لها كيف أنك ما زلت تشعر بالإثارة حتى بعد توقفك عن الإتيان بسلوكياتك القهرية، فإنك تتخلص من أفكارك السلبية، وتحولها إلى أفكار إيجابية. وأنا أود أن تفكر في المنافع الإيجابية التي ستعود عليك نتيجة هذا النوع من التحول في صورة نقاط زائدة تضاف إلى رصيد علاقتكما فتقويها. إنك تتحدث عن كيفية شعورك بالمثيرات في إطار تعافيك، وليس كمشكلة. وأكرر: إن هذا

الأمر من شأنه أن يزيد من الحميمية في علاقتكما، كما أن زوجتك إن أدركت أنك تلاحق دوافعك القهرية للتخلص منها، وأنك لم تعد تأتي بتلك السلوكيات القهرية، فمن المحتمل أن تشعر براحة أكبر في أثناء التحدث معك. وتذكر أن النساء لديهن دوافع قهرية كذلك، لكنهن أقل إتيانًا بالسلوكيات القهرية من الرجال في كثير من الحالات.

عندما تمر بلحظة الإثارة المباغتة

عندما تتعرض لبعض المثيرات التي تؤثر فيك نتيجة تجاربك الجنسية السابقة، فإنك قد تتعرض في بعض الأوقات لما أطلق عليه اسم لحظة الإثارة المباغتة - على سبيل المثال عندما تدخل المطعم برفقة زوجتك أو خطيبتك، وتبتسم لك إحدى النادلات الشابات، التي ترتدي ملابس مثيرة. إن لحظة الإثارة المباغتة تكون عندما توشك أن تنظر إليها من منظور جنسي، وباعتبارها مجرد أداة لإشباع رغباتك، وتتخيل نفسك برفقتها. وربما تتذكر حينها تقنية "الفكرة الأولى خاطئة"؛ حيث إن الفكرة الأولى التي خطرت ببالك عن أنها تريد إقامة علاقة معك ما هي إلا محض خيالات زائفة.

ويمكنك أن تمنع نفسك من القيام بهذا الأمر عن طريق وضع يدك على قلبك، أو يمكنك أن تستخدم أية طريقة لتغير الموقف قبل أن تستثار إلى حد تصعب عنده العودة، كأن تقول لنفسك: "لا، إنني لا أريد أن أفعل ذلك". فعندما تكون بصحبة زوجتك أو خطيبتك، وتتمكن بسرعة من اعتراض سبيل تلك المثيرات، حتى لا تستمر في فرض تأثيرها فيك، فإن هذه اللحظة تكون هي اللحظة التي يمكنك أن تحتفل بنجاحك فيها. ومن الأفضل أن تصارح شريكة حياتك عندما تشعر بتلك المثيرات، وهي تحاول بسط سيطرتها عليك. فإذا انتظرت حتى ينتهي الأمر، فإنها قد تعتقد أنك لم تكن صادقًا معها بالقدر الكافي.

عندما أجلس في مطعم ما برفقة زوجتي، فهي تلاحظ مروري بلحظة الإثارة المباغتة. فقد ترتسم علامات الانزعاج على وجهي دقيقةً، وتذهب يدي تجاه قلبي. وحينها تسألني زوجتي قائلة: "من كانت؟". وسوف نتجول بنظرنا في أرجاء الغرفة، وسترى زوجتي تلك المرأة التي أثارتني.

ونظرًا إلى أننا نتشارك ما يحدث في تلك اللحظة، فإن الأمر لم يعد خطيرًا على الإطلاق، ولا نأخذه على محمل الجد. وفي الحقيقة قد تكون هي اللحظة التي تتشارك فيها البسمة أو الضحك مع شريكة حياتك.

حضور حفلة برفقة زوجتك

في نهاية المطاف ربما تمر بتجربة مشابهة لتجربة شخص كان يدمن الكحوليات، وأقلع عن إدمانه، وذهب إلى حفلة ما برفقة زوجته. فرأى الزوجان في الجهة المقابلة من الغرفة رجلًا في منتصف العمر، يبدو عليه أنه مخمور، ويتصرف بشكل أحمق للغاية؛ حيث يغازل فتاة في الثامنة عشرة من عمرها، وهي ابنة مضيفه. كانت تلك الفتاة الشابة مستاءة للغاية وتريد بفارغ الصبر الهروب من أمام ذلك المدمن الفاسق. وربما تضغط زوجتك على يدك حينها وتبتسمان، حيث إنكما تعرفان أنك من الممكن أن تكون مكان هذا الرجل الذي يتصرف تصرفات حمقاء، ولكنك لست في مكانه. إن هذه اللحظة ترسخ داخل كل منكما حقيقة أنك توقفت عن الإتيان بتلك السلوكيات القهرية، وأنك قد تغيرت. وبدلًا من أن تتصرف وفقًا لسلوكياتك القهرية، يمكنك أن تمر بلحظة من الحميمية مع زوجتك.

الشعور بالإثارة عند مشاهدة فيلم ما

هل شاهدت من قبل أحدًا في إحدى دور سينما أفلام الكبار فقط، وشعرت بالإثارة؟ وعندما تغادر المكان، تبدأ النظر إلى تلك المرأة التي كانت تظهر في هذا الفيلم من منظور جنسي، ثم تفكر في أنك قد تقضي وقتًا ممتعًا في إشباع رغباتك بنفسك وأنت تتخيل تلك المرأة بعد أن تذهب زوجتك إلى النوم. إن هذه هي اللحظة المناسبة لتخبر فيها زوجتك بما يدور في داخلك قائلًا: "لقد كان هذا الفيلم مثيرًا للرغبات، أليس كذلك؟". وربما تجيبك قائلة: "نعم، لقد كان كذلك" أو تقول: "لا إنني أظن أنه كان فيلمًا رومانسيًّا". والهدف من ذلك هو أن تشاركها ما تشعر به الآن من مثيرات، بدلًا من أن تبعد نفسك عنها على الصعيد العاطفي، وتقوم

بالتركيز على النظر إلى امرأة أخرى من منظور جنسي. وإذا كنت قد بدأت بالفعل في تخيل بعض التصورات الجنسية عن امرأة ما، أو مع تلك المرأة التي ظهرت في الفيلم، وتعتقد أن زوجتك لم تلاحظ ذلك، فإنك غارق في الأوهام أكثر مما تتخيل.

هل تعتقد أن أمرك لن يفتضح؟

لقد وصف لي أحد أصحاب الحالات في جلسة علاجية ما كان يعتقده بخصوص سلوكه الذي كان يراه مجرد مزاح وتسلية؛ فقد كان يجلس على الكرسي المفضل له في غرفة المعيشة، ويمسك بجهاز التحكم، ويضغط على زر عرض القنوات، ويقول لنفسه: "هيا اظهر يا مسلسل باي واتش، هيا اظهر يا مسلسل باي واتش"، ولا يتوقف إلا عندما يرى إعادة لعرض مسلسل باي واتش من فترة التسعينات، الذي تظهر فيه بعض النساء الشقراوات اللائي يرتدين بعض ملابس البحر المثيرة. كانت زوجته تعرف ما الذي يقوم به بالفعل، وكان يجن جنونها. لقد كان يعتقد أن تصرفه هذا من باب الضحك والمرح فقط، لكنها لم تكن تراه كذلك. والمغزى من هذه القصة هو أنه حتى إذا كنت تعتقد أنه لن يفتضح أمرك نتيجة لقيامك بسلوك خاطئ، فهناك احتمال كبير أن يحدث ذلك.

وبعد عدة أشهر من الجلسات العلاجية، عندما بدأ مدمن مسلسل باي واتش تصفح القنوات، كان يضع يده على قلبه، ويذكر نفسه بالشيء الأكثر أهمية بالنسبة له. لقد قطع عهدًا على نفسه بأنه عندما يمسك بجهاز التحكم سيردد بينه وبين نفسه قائلًا: "أريد أن أشاهد التلفاز، أريد أن أقضي وقتًا ممتعًا، وألا أنظر إلى أية امرأة من منظور جنسي". ولقد فعل ذلك في وجود زوجته كذلك، وتحسنت علاقته بزوجته على نحو ملحوظ.

ربما تتصفح القنوات بحثًا عن مشهد مثير، أو بحثًا عن أحد إعلانات فيكتوريا سيكريت. وبغض النظر عن التفاصيل، فإن الشخص الذي يعيش معك ربما يعرف جيدًا أنك تنوي فعل شيء خاطئ. والمنطق نفسه ينطبق على قيامك بالنظر إلى السيدات الموجودات في أحد المراكز التجارية، وتخيلهن دون ملابس، أو عندما تنظر إلى أحد أقارب زوجتك نظرة غير

سوية، وظنك أنك لن تنكشف.

إنك تعتقد أنك قد تمارس سلوكياتك الجنسية القهرية دون أن يلاحظ أحد ذلك، بالضبط مثل مدمن الكحوليات الذي يعتقد أنه لن يستطيع أي أحد أن يعرف أنه يشرب تلك المشروبات المحرمة. وإلى جانب ذلك التأثير السلبي الذي يلحق بك عندما تأتي بتلك التصرفات، يلحق هذا التأثير السلبي بالمحيطين بك كذلك. لقد حان الوقت لتتوقف عن العيش في عالم الإنكار والوهم.

من العلاقة المحرمة إلى العلاقة الحميمة

إن إدمان العلاقات المحرمة لا ينطبق على مرحلة عمرية معينة، ولم يفت الأوان للتغيير قط. لقد جاءتني حالة لرجل في الثمانين من عمره، مصاب بفقدان الذاكرة، وإذا ما حددنا موعد جلسة ما، كان "كارل" في بعض الأحيان يأتي إلى مكتبي، وفي أحيان أخرى كان يذهب إلى مكان آخر عن طريق الخطأ. وكانت زوجة "كارل" تحبه كثيرًا، وكانت قد تكيفت مع موضوع فقدانه الذاكرة. وكان "كارل" قد بذل قصارى جهده من أجل أن يتعافى من سلوكياته القهرية التي تدفعه إلى مشاهدة المواد الإباحية. وعلى الرغم من ذلك عندما كنت أكلفه بالقيام ببعض التمارين بشكل متكرر، كان ينسى القيام بها في بعض الأحيان.

وبعد فترة من التجربة والخطأ، كلفته بمهمة، وهي أن يجلس مع زوجته في غرفة واحدة. وكان عليهما أن يجلسا في صمت، ويفكرا في أكثر شيء يرغبان في تحقيقه في علاقتهما هذه. وعندما ينتهيان من هذا الصمت المقرر له دقيقة واحدة، فإنهما سيعبران لنفسيهما عما كانا يفكران فيه، فقاما بالتمرين وعبر كل منهما عن حاجته إلى تجديد علاقتهما الحميمة.

وكمتابعة لذلك التمرين، وضع "كارل" وزوجته عملًا يوميًّا ليقوما به. ففي المساء وقبل أن يتناولا العشاء، كانت زوجته تضع يديها على الطاولة، ثم يضع "كارل" يديه فوق يديها، ويقول لها بعض الكلمات اللطيفة والرقيقة، كان عادة ما يقول لها إنه سيتخلص من إدمانه، وإنه سيحبها بأقصى قدر ممكن، ثم تضع هي يديها فوق يديه وتقول له بعض الكلمات اللطيفة والرقيقة أيضًا.

لقد كان نتاج تلك الدقيقة التي قضياها في سكون وصمت، فعلًا حميميًّا قربهما معًا، لذا فخذ دقيقة لتفكر فيها في ممارسة يومية يمكنك القيام بها مع زوجتك الحبيبة؛ الأمر الذي سيؤدي إلى تقوية الرابط بينكما، والحميمية كذلك، ثم عليك أن تتجرأ وتخبر زوجتك بتلك الخطوة التي تريد أن تتخذها معها.

مشكلتك هي مشكلتها

عندما يأتي إليَّ الزوجان في الجلسات العلاجية، عادة ما تريد المرأة أن تنأى بنفسها عن المشكلة، وتجعل الرجل هو السبب الوحيد لهذه المشكلة. وكثيرًا ما أخبرهما بأنني أتحدث مع زوجين، وأن المريض أمامي هو هذان الزوجان. إنني أريد أن تتحدث الزوجة عن كل ما يتعلق بحياتها، وعن مشكلاتها المتعلقة بالإدمان الجنسي، فما الذي يعنيه الجنس بالنسبة إليها؟ هل تعرضت للخيانة أو للهجر أو للاعتداء الجسدي أو الجنسي وهي طفلة؟ هل تعرضت للتحرش وهي بالغة؟ فعلى الرغم من عدم وجود أية أعذار لإتيان الرجل بهذه السلوكيات، لكن تجاربها الماضية مرتبطة بالإشارات التي قد ترسلها إليه، وما الذي قد يفعله كرد فعله تجاهها.

في العديد من الزيجات، تحدث الإثارة في المراحل الأولى للعلاقة بناء على المظهر، لكنها عادة ما ترتطم بصخرة الواقع. فإذا كان الرجل يريد أن يستمر في العلاقة القائمة على النظر إلى المرأة باعتبارها مجرد أداة لإشباع رغباته، فربما يبحث عن امرأة أخرى غير زوجته. إنني أشجع كلا الزوجين على الانتقال من نظر أحدهما إلى الآخر باعتبارهما مجرد وسائل لإشباع رغباتهما، إلى رؤية الجمال الحقيقي للشخص الآخر، سواء أكان ذلك الجمال داخليًّا أم خارجيًّا.

ومن الممكن التحول من التعلق واشتهاء المظهر الخارجي للشخص - أي النظر إلى الطرف الآخر باعتباره مجرد أداة لإشباع الرغبات - إلى رؤية الجمال الحقيقي في الطرف الآخر. وكما ذكرت من قبل، فسوف تجمعكما علاقة قائمة على مستوى أعمق من الجمال، وهو أكثر إشباعًا لك كثيرًا من المظهر الخارجي. إنه الجمال الذي يمكنك أن تنهل منه ما يكفيك، والذي يرضيك ويشبع رغباتك حقًّا، ولكن إذا استمررت في النظر إلى

الطرف الآخر باعتباره مجرد أداة لإشباع الرغبات، فإنك لن تحصل أبدًا على ما يكفيك، ولن تشبع رغباتك أبدًا، وستظل محتاجًا إلى المزيد. في النهاية نخلص إلى أن النظر إلى الطرف الآخر باعتباره مجرد أداة لإشباع الرغبات هو أمر غير مُرضٍ وغير مجزٍ.

وقد يكون لدى المرأة كذلك نزعتها الخاصة إلى النظر إلى الرجل باعتباره مجرد أداة لإشباع الرغبات من وجهة نظرها. وربما تكون قد رسمت آمالًا وأحلامًا لم تتحقق عن طبيعة الرجل الذي تود الارتباط به، أو للشكل الذي ستتخذه العلاقة بينهما. كذلك ربما تكون قد انجذبت في البداية إلى مظهره الرائع وأناقته، ولم تدرك أن كلًّا منهما لن يستمرا على هذه الحال إلى الأبد. وربما تعيش بعد ذلك في إحباط بدلًا من أن تتقبل حقيقة الأمر، وحقيقة الرجل الذي تعيش معه. إن الهدف من ذلك هو أن تتخلى أنت وزوجتك عن تلك التصورات الخيالية التي تتخيلانها عن كل منكما، وأن تعيشا في الواقع وتتقبلا طبيعة وشخصية كل منكما، وهنا تجدان الجمال الأبدي، وتستشعران حلاوته.

تمرين: خطوة كل يوم نحو الوصول إلى الحميمية

إن هذا التمرين من شأنه أن يزيد من صراحتك، ويضفي المزيد من الحميمية على علاقتك بزوجتك، لذا فأوضح لزوجتك أنك تريد أن تعتاد أن تكون في منتهى الصراحة دائمًا معها. وإذا شعرت بأن زوجتك معارضة لصراحتك هذه، فكن شديد الحساسية في التعامل مع هذا الأمر، واسألها إذا ما كانت تريد أن يكون حاضرًا معهما أحد المعالجين، أو رجل دين، أو أي طرف ثالث لكي يساعدها على الشعور بمزيد من الراحة. ولا يهم إذا قررت أن تعاملك بالمثل، وأن تكون في منتهى الصراحة معك، وتخبرك بكل شيء. فإذا كانت تريد أن تكون صريحة معك بالفعل، يمكنك أن ترحب بهذا الأمر، لكن الهدف الأساسي من هذا التمرين هو أن تكون صريحًا معها، وتذكر أن صراحتك معها تعني أن تتولى مسئولية مشاعرك بدلًا من الشعور بالخزي واللوم. وعليك أن تقوم بهذا التمرين طيلة أسبوع على الأقل:

1. **اجلس مع زوجتك كل يوم في المساء، أو قرب نهاية اليوم.**
2. **كن في منتهى الصراحة معها عند الحديث عن تلك الأفكار غير السوية التي طرأت ببالك خلال اليوم.**
3. **ربما عليك أن تتفكر فيما دار خلال يومك، وتخبرها بأي شيء قد شعرت بالخجل عند التفكير فيه، لست مضطرًّا إلى أن تقيد نفسك بالأفكار التي تدور حول الجنس؛ وذلك لأن إدمان الجنس لا يتعلق بالجنس فقط، بل يتعلق بالاعتزاز بالنفس، وكيف تنظر إلى نفسك أو إلى تجاربك السابقة.**

مرة أخرى أقول لك، إذا قررت زوجتك أن تبادلك الصراحة، فإن ذلك من شأنه أن يقربك أكثر منها، لكن لا تضغط عليها؛ لأنها إذا قررت أن تعاملك بالمثل، فإنها أيضًا تحتاج إلى عدم الشعور بالخجل أو اللوم. ومع ذلك فإنها ليست مضطرة إلى أن تقول كلمة واحدة. وهذا التمرين يدور حول كونك صريحًا مع الأشخاص المقربين منك. فإذا كنت صادقًا وصريحًا، فمن المحتمل أن تتصرف زوجتك معك بمزيد من الرفق والمحبة. أما إذا كنت شديد الحساسية، وسريع التأثر بالنقد، فإنك تدعو الطرف الآخر إلى أن يكون هو كذلك أيضًا.

في الفصل التالي والأخير، سوف تتعلم كيف تساعد الآخرين بينما تساعد نفسك.

الفصل السادس عشر

انصح الشباب

منذ عدة سنوات مضت، أتى إليَّ رجل أعمال ناجح للغاية ذو شعر رمادي يشبه المصرفيين المرموقين؛ طلبًا للاستشارة. وعلى الرغم من أنه كان في أواخر الستينات من عمره، فقد تزوج "وارن" عدة مرات من سيدات لم تتجاوز أعمارهن الخامسة والعشرين. لقد كانت مرحلة طفولته قاسية للغاية، وعندما صار رجلًا بالغًا بدأ التردد على مسارح الكبار فقط، حيث كان يشبع رغباته بنفسه، أو يرافق هؤلاء النساء سيئات السمعة.

وقد أراد "وارن" أن يتوقف عن سلوكياته القهرية الجنسية، ولكنه لم يكن يعرف كيف يتغير؛ فقد كانت فكرة إقامته علاقة حميمة في إطار شرعي فكرة غريبة عليه. وعندما بدأ "وارن" وصف سلوكياته القهرية الجنسية، أخذ ينتحب بشدة، وقال لي: "انصح الشباب، وأخبرهم بأنهم إن لم يتوقفوا عن الإتيان بمثل هذه السلوكيات اللعينة، فسوف تنتهي بهم الحال بالبقاء بمفردهم في حجرة مظلمة وقد طعنوا في السن، ولا يزالون يمارسون عاداتهم السيئة. قل لهم يا جورج".

هذا هو مصدر تلك المقولة التي أخبر بها العديد من الحالات التي تتردد على عيادتي؛ فأنا "أنصح الشباب" وأخبرهم بقصة "وارن"، وسرعان ما يدرك الجميع أنهم قد تنتهي بهم الحال إلى الشعور بالحزن والوحدة، جالسين في غرفة مظلمة. وعادة ما كان يخبرني عملائي السابقون عبر الهاتف، أو البريد الإلكتروني، بأن قصة "وارن" كانت ملهمة لهم؛ فقد أخبروني بأنهم لا يريدون أن تنتهي بهم الحال بهذه الطريقة المؤلمة.

- **"كريج" وابنه**

جاء في الفصل السادس مثال لـ"كريج" الذي كان يتخيل امتلاكه جناحًا من الحريم، أو جناحًا يضم مجموعة كبيرة من النساء. لقد كان يسعى جاهدًا في أثناء الجلسات العلاجية إلى التخلص من

تصوراته الجنسية الخيالية، ولقد تمكن في النهاية من الاستمتاع بالعلاقة الحميمة مع زوجته. واستمر "كريج" في حضور الجلسات العلاجية، وبعد ظهر أحد الأيام بينما كان يجلس أمامي، رأيت عينيه وقد اغرورقتا بالدموع، وسألت "كريج" عن سبب شعوره بالحزن.

فأجابني قائلًا: "بينما كنت جالسًا أمام جهاز الكمبيوتر أستعرض تاريخ المتصفح لسجل المواقع التي يتم الدخول عليها، لاحظت أن ابني ذا الأحد عشر عامًا كان يزور مواقع إباحية"، وأضاف وهو يستخدم مناديل ليمسح دموعه بها: "ما الذي يمكنني أن أفعل؟".

قلت له: "إنه أمر رائع".

فنظر إليّ كأن معالجه قد جُن جنونه، فقال لي:

"رائع؟ عمّ تتحدث؟! إنه ليس بأمر رائع".

سألته قائلًا: "إن ابنك كان سيأتي بهذا السلوك على أية حال، أليس كذلك؟". فكر "كريج" دقيقة، وأومأ برأسه قائلًا: "نعم كان سيقوم بذلك بالطبع، معظم الصبية يقومون بذلك على أية حال".

قلت له: "حسنًا. لقد حان الوقت الآن لكي تعلمه أكثر ما تحتاج أنت إلى أن تتعلمه".

وأوضحت له أكثر أن الطريقة الوحيدة التي يستطيع بها تعزيز عزمه على عدم الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية، هي أن يعلم ابنه ما الذي ينبغي له عدم القيام به من خلال التعزيز الإيجابي؛ إذ يقوم العديد من الآباء والأمهات بالصراخ في وجه أبنائهم، أو يحاولون حظر المواقع الإباحية على جهاز الكمبيوتر، والقليل منهم يحاول أن يتحدث إلى أبنائه عن العلاقة الحميمة الحقيقية بين الرجل وزوجته، وكأنهم يعرفون بالفعل كيفية إقامة علاقة حميمة

مع زوجاتهم.
قلت له: "ربما لا تكون العلاقة الحميمة بينك وبين زوجتك على خير ما يرام، لكنك تعرف المعلومات الكافية لتوضح الأمر لابنك، ويمكنك أن تشرح له الفرق بين العلاقة الحميمة الحقيقية مع الزوجة، وما يراه في تلك الأفلام الإباحية. ويمكنك أن تبلغه بذلك، فإذا ما كبر وتزوج، تمكن من إشباع رغباته من خلال تلك العلاقة الحميمة التي تتم في إطارها الشرعي، تلك الرغبات التي لا يمكن له أن يشبعها من خلال مشاهدة تلك المواد الإباحية".
فأومأ "كريج" برأسه وتفّهم ما قلته له، وسوف يتطلب الأمر منه التحلي ببعض الشجاعة للحديث في هذا الموضوع مع ابنه، لكن كلًا منا يعرف أنه يستطيع أن يفعل ذلك. للأسف إن بعض الآباء لا يتحدثون أبدًا في هذا "الموضوع" مع أبنائهم، وقد بدأ "كريج" يدرك أن ما حدث مع ابنه يقدم له فرصة رائعة عليه أن يستغلها.
سألته قائلًا: "هل تتذكر عندما تحدثت معك عن أن تجاربك الماضية هي التي نسجت لك قصتك التي تتصرف وفقًا لها؟".
أجاب "كريج" قائلًا: "ولكن، ربما لو لم أقل له أي شيء، لتوقف هو عن ذلك الأمر من تلقاء نفسه".
قلت له: "إن ابنك يشكل القصة الخاصة به الآن، وأنت تمتلك فرصة التأثير فيه حتى ينسج قصة إيجابية عن الحياة الجنسية السليمة في إطارها الشرعي، أو يمكنك أن تتجاهل هذا الأمر وتقول إنه ما زال صبيًا. فإذا ما تجاهلته، فربما يستمر في مشاهدة تلك المواد الإباحية، وتتكون لديه القصة نفسها التي تكونت لديك عن هذا الموضوع من قبل".

تفهم "كريج" وجهة نظري بخصوص هذا الأمر، وتحدث مع ابنه أكثر من مرة. ولقد شعر ابنه بأن أباه يتحدث إليه رجلًا لرجل؛ ما أدى إلى تكوين رباط قوي بينهما.

فإذا كان لديك طفل، فإن سلوكياتك ومعتقداتك في كل مناحي الحياة قد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي فيه. فإذا ما استمررت في الإتيان بسلوكيات قهرية جنسية، حتى إن ظننت أنك تستطيع أن تخفي هذا الأمر، فإن طفلك يستطيع أن يتعلم منك قيمك ووجهات نظرك عن الأمور الجنسية. وقد تكون عملية التقاطهم هذه السلوكيات والمعتقدات غير واضحة، وقد تكون واضحة للغاية.

وربما يضبطك ابنك، أو ابنتك، وأنت تتصفح تلك المواقع الإباحية، أو يسمعون زوجتك وهي تعنفك بسبب إدمانك؛ لذا، تذكر أن أطفالك في مرحلة تكوين القصص الخاصة بهم عن الحياة العامة والحياة الجنسية. وإذا كنت لا تريد أن تجعلهم يمرون بمثل معاناتك، فتحلّ بالمسئولية، ولا تدّعِ أن سلوكياتك القهرية الجنسية ليس لها أي تأثير في عائلتك.

لا تنسَ أبدًا أنك كيان منفصل عن قصتك

بوصولك إلى هذه النقطة في الكتاب، فإنك تدرك أن عقلك يختلق القصص الزائفة ليجعلها آليتك للتأقلم. وإن ما يمكنك أن تنجزه دون التأثر بتلك القصص هو تجربة غير عادية بالتأكيد، لكن تحررك من قيود هذه القصص لن يحدث دون أن يسبب لك بعض الألم؛ فقد تقضي ليالي من الأرق؛ حيث يجافي النوم عينيك، وتتصارع مع نفسك، وتفكر في أنك لا بد أن تشاهد تلك المواد الإباحية، أو أن ترافق إحدى السيدات سيئات السمعة، أو تذهب

إلى أحد نوادي التعري، أو البيوت سيئة السمعة، أو أيًّا كانت الطريقة التي تلجأ إليها لإشباع رغباتك الإدمانية، لكنك إذا أقنعت نفسك باستخدام تلك التقنيات التي تعلمتها في هذا الكتاب، وواظبت على استخدامها كل يوم، فسيبدأ عقلك في التغير. وبينما تفعل ذلك ستكون في حاجة إلى اللجوء بشكل أقل إلى آليات التأقلم القديمة، وسوف تستمر في تحرير نفسك من مشاعر الخزي والخوف والألم.

في الحقيقة، عندما تقرأ هذا الكتاب وتمارس بعض التقنيات والتمارين الواردة فيه، فإن دوافعك الجنسية القهرية لن تعود كما كانت في السابق، فأنت تعرف الكثير من المعلومات الآن. وقد تنزلق في تلك السلوكيات مرة أخرى، فتشاهد المواد الإباحية أو تستثار عندما ترى المذيعة التي تقدم أخبار الطقس في القناة الثالثة، وتنظر إليها من منظور جنسي. وعندما يحدث ذلك، قد يبدو أنك قد عدت إلى نقطة الصفر، لكن الأمر ليس كذلك. فلقد ترسخت لديك هذه المعلومات، وما زالت في داخلك. إن عقلك سيحاول أن يجعلك تنسى تمامًا ما تعلمته؛ حيث يقول لك: "ألا تتذكر عندما كنا نقضي أوقاتًا ممتعة؟"، لكنك تعرف أن هذا الأمر ليس حقيقيًّا على الإطلاق. وربما يبدو ممتعًا للحظة، ثم ينتهي بشعورك بمشاعر سلبية، أو انفصال زوجتك عنك، أو تتأخر عن الذهاب إلى العمل في كثير من الأوقات، ولا تتمكن من الوفاء بالمواعيد النهائية للانتهاء من مهامك في العمل.

إن الخبر السار هو أنك إذا ما اتبعت تلك التقنيات والتمرينات الواردة في هذا الكتاب، يمكنك أن تعترض سبيل الكثير من القصص السلبية، وتعيش أكثر في الوقت الحالي. ومن المهم للغاية أن تراقب الوقت الذي تشعر فيه بالإثارة والنظر إلى المرأة من منظور جنسي، وباعتبارها مجرد أداة لإشباع الرغبات، ومن الضروري كذلك أن تتوقف بضع ثوانٍ، وأن تترك ذاتك الجوهرية تعزل تلك الأفكار السلبية التي تراودك، أو الصوت الذي يدعوك إلى الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية.

لذا لا بد من أن تكون أكثر صلابة من تجاربك السابقة.

إن مقاومة إغواءات ذاتك المدمنة هي فعل إيجابي من شأنه أن يساعد عقلك على التغير. فإذا قرأت هذا الكتاب فقط دون أن تتخذ بعض الخطوات الضرورية للتخلص من إدمانك، فإن عقلك لن يتغير بالضرورة، بل إن شخصيتك الفرعية المدمنة القابعة في عقلك هي التي ستنتصر، وستقنعك بأن كل هذا الكلام ما هو إلا محض هراء، وأنك لا بد من أن تستمر في الإتيان بتلك التصرفات التي لن تفيدك أبدًا.

انزلاقك لا يعني سقوطك إلى الهاوية

إنك إذا ما انزلقت وأتيت بأحد السلوكيات الإدمانية، فإن ذاتك المدمنة قد تغويك بالاستمرار في هذا التصرف قائلة: "ما دمت قد أتيت بهذه السلوكيات، فبإمكانك أن تستمر في الإتيان بها"، لكنك إذا ما بدأت الانزلاق والإتيان بتلك السلوكيات القهرية، فإن هذا لا يعني أنه يجب عليك الاستمرار في الانزلاق والسقوط في الهاوية، فماذا تفعل إذا كنت واقفًا على سفح الجبل وانزلقت؟ فهل تستسلم وتستمر في الانزلاق حتى تسقط من فوق الجبل، أم أنك ستحاول أن تجد موطئًا لقدمك، وتستمر في الصعود إلى أعلى؟ إنك إذا ما انزلقت في أثناء رحلة التعافي، فعليك أن تظل واقفًا في مكانك، وأن تستمر في الصعود، وربما سيكون عليك تعويض ما خسرته من التقدم الذي أحرزته، لكنك تستطيع أن تفعل ذلك؛ حيث إنك تمتلك الأدوات اللازمة.

قد تكون الأزمة فرصة ذهبية، وقد يبدو هذا الأمر متناقضًا ولكنه حقيقي. فعلى سبيل المثال إذا ما تعرضت لعوامل الإثارة، وتمكنت بنجاح من مقاومتها، فمن المحتمل بشكل كبير ألا تتعرض لها في المرة التالية. إننا جميعًا نحيا في عالم من الفوضى ولا يمكننا أن نتوقع ما الذي سيحدث في اللحظة المقبلة. فإذا ما كنت مستعدًّا، فيمكنك أن تحول ذلك الانزلاق إلى خطوة إيجابية أخرى في طريق تعافيك.

- **من نظارة الميدان إلى الكرات الرملية**

عندما انتقلت للمرة الأولى إلى مكتبي الذي أجري فيه جلساتي العلاجية، مررت بتجربة كدت أنزلق فيها، لكنني حولتها إلى خطوة إيجابية؛ فقد كانت هناك مدرسة ثانوية بالقرب من مكتبي، وكنت أستطيع أن أرى الملاعب الرياضية من نافذة مكتبي. فنظرت من النافذة ورأيت فريق كرة القدم النسائي يجري في صفين، ويقوم ببعض الحركات الجانبية، ثم يستمر في الجري. فنشطت ذاتي المدمنة الساكنة على الفور، ودخلت في حالة من التأهب لوجود عضوات من فريق التشجيع، وقالت: "إننا محظوظون لرؤيتنا هذا المنظر من هنا، إن كل ما علينا أن نتذكره الآن هو أن نجلب نظارة الميدان إلى العمل، ثم نتخيل ما سيكون شكل المنظر وقتها". قلت لشخصيتي الفرعية المدمنة :"لا، لن أجلب نظارة الميدان!".

وفي تلك النقطة من مرحلة التعافي الخاصة بي، كان من السهل بالنسبة إليّ أن أقول لا لشخصيتي الفرعية المدمنة، لكنني أردت أن أذهب إلى ما هو أبعد من ذلك؛ لذا سألت نفسي قائلًا: "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟"، "ماذا يمكنني أن أفعل غير ذلك؟". فَقُدْتُ سيارتي على الفور إلى أحد متاجر بيع الأدوات الرياضية، وسألت البائع عما يمكنني أن أشتريه لفريق كرة قدم نسائي. فاقترح عليّ البائع أن أشتري الكرات المليئة بالرمل التي يحب الأطفال أن يلعبوا بها.

في وقت لاحق من ذلك اليوم، دخلت ساحة التدريب المجاورة لمكتبي، وشعرت بأنني شخص بالغ راشد. وقابلت مدرب فريق كرة القدم النسائي،

وقدمت إليه حقيبة من الكرات الرملية هدية للفريق. فسلم المدرب الكرات للفتيات، فأخذت الفتيات في ركلها في الهواء في حالة من الحماس والإثارة. وبينما كنت أقف هناك أشاهدهن، تمكنت من أن أدرك أن هؤلاء الفتيات ما هن إلا فتيات عاديات، تنتشر البثور على وجوه بعضهن، وبعضهن يضعن التقويم على أسنانهن، وبعضهن يضحكن بصوت عالٍ كما يفعل الأطفال. إن القصد هو أنني رأيتهن كأشخاص حقيقيين. لقد اعترضت طريق ذاتي المدمنة، ولم أجعلها تتمكن من التأثير فيّ، وجعلي أنظر إلى هؤلاء الفتيات من منظور جنسي. واتخذت خطوة، وتمكنت من التخلص من متلازمة فتيات التشجيع.

- **سايمون ينصح الشباب**

كان "سايمون"، البالغ من العمر خمسين عامًا، متزوجًا، ويملك وكالة لبيع السيارات الفارهة. وكانت نقطة ضعفه هي الذهاب إلى المطاعم التي ترتدي فيها النادلات ملابس مثيرة. وقد تعلم في أثناء الجلسات العلاجية بعض التقنيات، مثل تقنية "الفكرة الأولى خاطئة"، و"نظام التوجيه الداخلي" لكي يتمكن من إيقاف أية دوافع قهرية سلبية قبل أن تتمكن من إغوائه. وكان "سايمون" يريد أن يحتفل بتحقيق مبيعات جيدة هذا الشهر مع فريق المبيعات لديه. وكانت المشكلة تكمن في أن الشباب الصغار هم من كانوا يريدون الاحتفال بالذهاب إلى هذه المطاعم التي ترتدي فيها النادلات ملابس مثيرة.

وعلى الرغم من أن "سايمون" كان قادرًا على

الذهاب إلى المطاعم التي توجد بها هؤلاء النادلات اللاتي يرتدين الملابس المثيرة، وأن يقاوم الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية (على سبيل المثال مرافقة السيدات سيئات السمعة حينئذ)، فإنه كان يعرف أن بعض هؤلاء الشباب يمكن أن يأتي بالسلوكيات الجنسية القهرية ذاتها التي اعتاد هو الإتيان بها. وكان "سايمون" يعرف كذلك أنه إذا ذهب إلى أحد النوادي مع هؤلاء الشباب الصغار، فإن الفتيات البالغات من العمر تسعة عشر عامًا اللائي يؤدين بعض الحركات الاستعراضية سوف ينجذبن إليه؛ حيث إنهن سيشعرن بأن "سايمون" هو الرئيس، وأنه من يمتلك المال الوفير. وإن هذا الأمر سيستلزم مزيدًا من المقاومة من جانب "سايمون". ما الذي يمكنه أن يفعله إذن؟

قرر "سايمون" أن يكافئ فريق المبيعات لديه بأن يقيم لهم عشاء فاخرًا في أحد المطاعم الرائعة التي تقدم شرائح اللحم المشوي. وسوف يوضح لهم خلال العشاء سبب اصطحابه لهم إلى مطعم تقديم اللحوم بدلًا من الذهاب إلى المطعم الذي تعمل فيه النادلات اللاتي يرتدين الملابس المثيرة. "سوف ينصح الشباب" بأن يحكي لهم قصته مع الإدمان، ويعرض عليهم مساعدته ودعمه إذا احتاج إليه أحدهم. ولقد نجحت خطة "سايمون"، وبالفعل خلال الأسابيع التالية، أتى إليه العديد من موظفي المبيعات لديه وتحدثوا معه على انفراد عن مشكلاتهم المتعلقة بإدمان السلوكيات الجنسية.

ستمر بأوقات تكون فيها برفقة رجل أو مجموعة من الرجال يتبنون توجه "إننا نفعل ما يفعله الرجال"، وذلك سيطغى على تعاملك معهم. وإذا لم تمزح معهم بخصوص رغبتك في الزواج من امرأة ذات

مفاتن جسدية واضحة، فقد يشككون في رجولتك. والحقيقة هي أن هؤلاء الشباب ما زالوا مقيدين بما مروا به من تجارب في أثناء مرحلة طفولتهم؛ كالنظر إلى الفتيات باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع رغباتهم، بينما أنت رجل ناضج، والرجال الناضجون لا ينظرون إلى النساء باعتبارهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات.

بماذا تنصح مدمن الجنس المحتمل؟

إنني لا أقول إن عليك البحث عن الأشخاص الذين يعانون الإدمان الجنسي، الذين قد يحتاجون إلى مساعدتك، لكن من المفيد بالنسبة إليك أن تظل على اطلاع إذا كان هناك شخص ما تعرفه قد يحتاج إلى المساعدة فيما يتعلق بهذا الأمر. وقد يكون ذلك الشخص هو صديقك، أو أحد أقاربك، أو أحد زملائك في العمل، ممن قد يأتي ليطلب مساعدتك قائلًا: "هل يمكنني أن أخبرك بشيء ما بشكل سري؟ يبدو أنني أعاني إدمان المواد الإباحية، ولا يمكنني أن أتوقف عن هذا الأمر". تأكد أن هذا الشخص يحتاج إلى المساعدة.

وربما يكون لديك أحد الأصدقاء، أو زميل لك في العمل تعرف أنه غارق في السلوكيات القهرية الجنسية؛ ولأنك ربما أتيت بمثل هذه السلوكيات في الماضي، فأنت تعرف علامات ذلك الإدمان التي تظهر على المدمنين. إنك تعرف الآن أن هذا الشخص يتعرض لخطر فقدان عائلته أو وظيفته أو كلتيهما، فإذا شعرت بأنك محق، فيمكنك أن تقترب بلطف من هذا الشخص، وتذكر أن وظيفتك ليست هي مساعدة الآخرين. وعلى الرغم من ذلك هناك العديد من الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة، وإذا أردت أن تتعلم المزيد عن سلوكياتك الجنسية القهرية، فالطريقة المثلى للقيام بذلك هي عن طريق تعليم الآخرين ما تعلمته أنت.

وإذا ما فاتحت هذا الشخص بخصوص سلوكياته القهرية الجنسية، فلا تكن متسرعًا في إصدار الأحكام عليه. والحقيقة هي

أن تمكنك من التوقف عن الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية لا يعطيك الحق في أن تحكم على الآخرين. وفي أثناء سعيك لتقديم المساعدة، يمكنك أن تحكي له تجربتك الخاصة. وفي كثير من الأحيان سوف يرفض الشخص الآخر أية مساعدة منك على الفور، ويدعي أنه لا يعاني أية مشكلة. وفي هذه الحالة لا ينبغي لك أن تستمر في التحدث معه أكثر من ذلك. من جهة أخرى إذا أجابك ذلك الشخص قائلًا: هل عانيت ذلك الأمر؟". فيمكنك حينها أن تسترسل معه في الحديث.

فلتقل إن زوج أختك يشاهد المواد الإباحية، وإن أختك تريد أن تنفصل عنه؛ فإذا شعرت بأنه قد أصبح عصبيًّا، فيمكنك أن تصطحبه إلى مكان منفرد، وتشرح له أنك تعرف بعض المعلومات عن السلوكيات القهرية الجنسية؛ وذلك لأنك قد مررت بهذه المشكلة من قبل، فإذا أشعرته بالثقة، وبُحت له بمعاناتك، فمن المحتمل أن يبوح لك الشخص الآخر بالمشكلة التي يعانيها، وهذا هو الشخص الذي يجب عليك مساعدته.

وعندما تبدأ الحديث عن هذا الموضوع، فلا بد من أن تكون حريصًا على أن تخبر ذلك الشخص فقط بما يستطيع التعامل معه. وعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأله عن تجاربه الماضية، ثم توضح له فكرة أن تجاربه الماضية هي التي تقوده نحو اختلاق قصص جنسية ليست صحيحة بالضرورة. فإذا لم يتفهم ما تقوله، أو لم يكن على استعداد لسماعه، فلا تحاول أن تهاجمه أو تعنفه. أما إذا كان ذلك الشخص متفهمًا ومتقبلًا لما تقول، فيمكنك أن توضح له تلك المحادثة التي تجريها مع ذاتك المدمنة، ثم تشاركه بعض الأفكار التي اكتسبتها خلال استخدامك هذه التقنية.

في المحادثات التالية، بافتراض أن ذلك الشخص ما زال يظهر اهتمامه بما تقوله، يمكنك أن تصف له باختصار بعض التقنيات التي يمكنه أن يمارسها في البداية. وعلى سبيل المثال عندما يشعر ذلك الشخص بالإثارة، يمكنه أن يضع يده على قلبه، ويقول: "لا أريد أن أتصرف وفقًا لسلوكياتي القهرية، بل أريد أن تجمعني علاقة إيجابية مع زوجتي". بالتأكيد سوف يختار هو أسلوبه

الخاص، وكلماته الخاصة كذلك.

ويمكنك أن تشرح له أيضًا تقنية "ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟"، فعندما يشعر الشخص بالإثارة يمكنه أن يسأل نفسه عن الخيارات الأخرى المتاحة أمامه غير الإتيان بتلك السلوكيات القهرية الجنسية، التي ستؤدي به إلى الشعور بالخزي والألم، فإذا تم بينك وبين هذا الشخص مزيد من المناقشات، فيمكنك أن تخبره بالمزيد من التقنيات، مثل تقنية "الفكرة الأولى خاطئة"، و"السماء الزرقاء والكعب العالي"، و"نظام التوجيه الداخلي".

ومن المهم أن تتذكر أنك لست المعالج الخاص بهذا الشخص، أو المستشار المعالج له، بل إنكما تتحدثان كصديقين؛ لذا فدعني أكرر: لا تصدر أبدًا أية أحكام عليه. وربما تكون قد توقفت عن الإتيان بسلوكياتك القهرية الجنسية، وأنت تشعر بالفخر، بل والغرور أيضًا حيال هذا الأمر، لكن لن يستفيد منك شخص إذا تحدثت معه بنبرة متعالية، وبدلًا من ذلك، عليك أن تشرح له التقنيات التي آتت ثمارها معك، وهذا هو كل الهدف من حوارك معه. وإذا تقبل ذلك الشخص اقتراحاتك، فإنه سوف يخبرك بذلك. وإذا لم يكن مستعدًّا لسماعها، فأنهِ الحوار. ومن واقع خبرتي، سوف يقول لك الشخص الآخر: "أخبرني بالمزيد عن هذا الأمر" بنسبة تصل إلى ٥٠٪، ونحو ٢٥٪ منهم سوف يتحدثون إليك الأسبوع المقبل، ويطلبون منك أن تخبرهم بالمزيد عن هذا الأمر، ونسبة ٢٥٪ لا يحتاجون إلى المساعدة. وربما يأتون بعد ذلك، ويطلبون المساعدة منك أو من الآخرين، أو قد تنتهي بهم الحال إلى عيش حياة بائسة، والانفصال عن زوجاتهم، أو فقدان وظائفهم، لكنك لا يمكنك أن تساعد أي شخص لا يريد أن يتغير.

إن ذلك الشخص الذي يتقبل نصائحك، سوف يعطيك بعض الإشارات إلى ما يحتاج إلى سماعه بعد ذلك ليساعده في موقفه الخاص. فإذا كان يحتاج إلى تقنية "نظام التوجيه الداخلي"، فعليك تزويده بالمعلومات عن هذه التقنية. وإذا قال لك: "لقد شعرت بالإثارة فجأة"، فحينها يمكنك أن تشرح له تقنية "السماء الزرقاء والكعب العالي". وإذا كان يتجول في أرجاء مركز تجاري كل يوم

فقط ليشاهد السيدات، فيمكنك أن تصف له تجربتك مع اختبار اللحية، وأنك لم تعد بعدها تحتاج إلى النظر إلى المرأة أكثر من مرة. فإذا كان ذلك الشخص الآخر يسخر منك لعدم قيامك بالنظر إلى النساء من منظور جنسي، وباعتبارهن مجرد أدوات لإشباع الرغبات، فقد تكون هذه فرصة بالنسبة إليك لتبدأ التحدث معه عن مدى المتعة التي تشعر بها عندما تقيم هذه العلاقة في إطار شرعي مع زوجتك، وأنها تكون أفضل من تلك العلاقات المحرمة، وأكثر إرضاء لك مما تتخيل.

وسواء طبق هذا الشخص نصائحك له أم لا، فإنك عند محاولتك مساعدة الآخرين، تُذكِّر نفسك بما قرأته في هذا الكتاب، وبكل ما حققته من إنجازات.

تمرين: ساعد اثنين من المدمنين

إن مهمتك الأخيرة هي مساعدة اثنين ممن تعتقد أنهما يأتيان بسلوكيات جنسية قهرية. وعندما تفعل ذلك، فإنك تساعد نفسك أيضًا. وفي الحقيقة، إن ما ستقوم بتعليمه للآخرين قد يكون أهم تقنية يقدمها هذا الكتاب. فإذا كنت تتذكر أية تقنية وردت في هذا الكتاب، فعليك أن تتذكر تقنية «ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟» أي أن تسأل نفسك قائلًا: «ما الذي يمكنني أن أقوم به الآن بدلًا من الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية؟».

وعندما تخبر هؤلاء الأشخاص بتلك التقنية، أخبرهم بأن عليهم فقط أن يبدأوا بممارستها، أي يبدأوا فقط بترديد هذا السؤال. وأخبرهم بأنه لا ينبغي لهم أن ينتظروا حتى تنتابهم رغبة في الإتيان بالسلوكيات القهرية الجنسية، بل عليهم أن يحاولوا أن يسألوا أنفسهم هذه الأسئلة عندما لا يشعرون بالإثارة حتى يكونوا مستعدين. ووضح لهم أنه عندما تتمكن منهم تلك الدوافع القهرية، وتدفعهم إلى الإتيان بالسلوكيات الجنسية، فإنهم قد لا يملكون الوقت للتفكير، لكنهم إذا مارسوا تلك التقنية الآن، فإنهم سوف يتذكرونها ويعملون بها. وربما لا تؤتي تلك التقنية ثمارها في المرة الأولى، أو في المرة الخامسة، ولكنهم في النهاية سيستفيدون منها، وسينجحون في أن يفكروا بينهم وبين أنفسهم، قائلين: «ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامنا غير الإتيان بالسلوكيات الجنسية القهرية؟»، هل يمكنهم أن يلعبوا البلياردو، أم يشاهدوا التلفاز، أم يأكلوا الحلوى؟ ما الذي يمكنهم القيام به ومن شأنه ألا يتسبب في تدمير حياتهم؟

إذا كانت هناك تقنية يمكنك الاستفادة منها من خلال هذا الكتاب، ومشاركتها الآخرين، فهي تقنية «ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامي؟»، فعندما يستخدم مدمن السلوكيات الجنسية القهرية هذه التقنية، فإنه يمنح نفسه عدة خيارات. وتذكر أن هناك أفكارًا مترسخة داخل عقلك، وأن قصتك لم تبدأ السنة الماضية، بل بدأت عندما كنت صغيرًا. ولكن بمقدورك أن تتغير، فإذا أخبرت نفسك بأنك لا تستطيع أن تتغير، فإن من يتحدث هو قصتك ـ أي عقلك. وإذا أخبرك شخص آخر بأنه ليس باستطاعته التغير، فإن عقله هو من يتحدث. وتذكر أن هناك جزءًا داخلك لا يريد أن يستمع إلى إغواءات ذاتك المدمنة؛ فهناك ذاتك الجوهرية التي يمكن أن تتخذ موقفًا تجاه سلوكياتك الإدمانية وتقول لك: «ما الخيارات الأخرى المتاحة أمامك؟». قاوم سلوكياتك القهرية ـ ابدأ الآن، وقل: «ما الخيارات المتاحة أمامي؟»، ثم ساعد اثنين من مدمني السلوكيات القهرية الجنسية.

وساعد نفسك بالتبعية في الوقت نفسه.

المراجع

Adams، K. and P. Carnes. 2002. Clinical Managemen .of Sex Addiction. London: Psychology Press

Assagioli، R. 1965. Psychosynthesis: A Manual o .Principles and Techniques. New York: Viking Press

Carnes، P. 2001. Out of the Shadows: Understandin; .Sexual Addiction. Center City، MN: Hazelden

Carnes، P. 2011. “Important Definitions،” Sexhelp.com. .http://www.sexhelp.com/addiction_definitions.cfm

Dayton، T. 2000. Trauma and Addiction: Ending th Cycle of Pain Through Emotional Literacy. Deerfield .Beach، Florida: HCI Books

Engel، B. 2010. Healing Your Emotional Self: A Powerful Program to Help You Raise Your Self-Esteem، Quiet Your Inner Critic، and Overcome .Your Shame. New York: John Wiley and Sons

Fairbairn، R.، D. W. Winnicott، H. Guntrip، and P .Gray. 2006. Psychology. New York: Macmillan

Gray، P. 2006. Psychology، 5th ed. New York: Wortl .Publishers

Hamilton، N. Gregory. Self and Others: Objec Relations Theory in Practice. 1990. North Vale، NJ، .and London: Jason Aronson، Inc

Herek، G.، J. Cogan، J. Gills، E. Glunt. 1997 Correlates of internalized homophobia in a

community sample of lesbians and gay men. Journal .of the Gay and Lesbian Medical Association 2: 17-25

Katehakis، A. 2010. Erotic Intelligence: Igniting Hot Healthy Sex While in Recovery from Sex Addiction. .Deerfield Beach، Florida: HCI Books

Knauer، S. 2002. Recovering from Sexual Abuse Addictions، and Compulsive Behaviors. New York: .The Haworth Press، Inc

Levine، P. and M. Kline. 2007. Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of .Healing. Berkeley، CA: North Atlantic Books

Love، P. and J. Robinson. 1990. The Emotional Inces Syndrome: What to Do When a Parent's Love Rules .Your Life. New York، N.Y.: Bantam Books

Masterson، J.، A. Lieberman. 2004. A Therapist's Guide to the Personality Disorders: The Masterson Approach. Phoenix، AZ: Zeig، Tucker & Theisen، .Inc

Rawson، R. and R. Urban. 2000. Treatment for Stimulant Use Disorders. Upland، PA: Diane .Publishing

Ronen، T. and A. Freeman. 2006. Cognitive Behavior Therapy in Clinical Social Work Practice. New York، .N.Y.: Springer Publishing

Sinetar، Marsha. 1989. Do What You Love، The Money Will Follow: Discovering Your Right .Livelihood. New York: Dell

Tolle، E. 1999. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. Novato، CA: New World .Library

Wilber، K.، J. Engler، and D. Brown. 1986 Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. .Boston: Shambala

عن المؤلف

جورج إن. كولينز، ماجستير في الآداب، هو مؤسس مؤسسة كومبولشان سوليوشنز ومديرها، والتي تقدم خدمات التعافي من الإدمان الجنسي، كما أنه يقدم خدمة الاستشارات الخارجية في منطقة خليج سان فرانسيسكو المتخصصة في علاج السلوكيات الجنسية القهرية. وقد كان مدمنًا جنسيًّا سابقًا، وهو عضو متخصص في جمعية النهوض بالصحة الجنسية، ومشهور بأنه خبير في السلوكيات الجنسية القهرية. ويمكنك زيارة موقعه الإلكتروني www.compulsionsolutions.com

أندرو أدلمان، ماجستير في الآداب، هو كاتب، ومحرر كتب في منطقة لوس أنجلوس الكبرى. وهو يعمل أيضًا في مجال صناعة الأفلام، كما يعمل معالجًا نفسيًّا.

الغلاف الخلفي

مساعدة ذاتية

Breaking the Cycle

حرر نفسك من براثن الإدمان الجنسي

إن أي شخص كافح من أجل التخلص من إدمان الجنس، يعرف أن سيطرة السلوكيات الجنسية القهرية على حياة الإنسان بشكل مستمر أمر صعب، لكن استجماع الشجاعة لطلب المساعدة على هذا الأمر يعد أكثر صعوبة. فإذا كان إدمان مشاهدة الصور والأفلام الإباحية، أو الذهاب إلى نوادي التعري، أو إدمان الذهاب إلى البيوت سيئة السمعة، أو الدخول في علاقات محرمة، أو إجراء المكالمات الجنسية، أو الدخول إلى غرف الدردشة الجنسية قد جعلك تشعر بأنك محاصر، وعاجز عن القيام بأي عمل، فإن هذا الكتاب من شأنه أن يساعدك على وضع قدمك على أول الطريق الصحيح للخلاص من هذا الإدمان.

وقد قام بتأليف هذا الكتاب مدمن سابق للجنس، تخصص في تقديم الاستشارة إلى الأشخاص الذين يعانون السلوكيات الجنسية القهرية، ويقدم ***هذا الكتاب*** خطة مفصلة للاستمتاع بحياة حافلة بالإنجازات وتحقيق الأهداف. ويمكنك أن تخلص نفسك من دوافع الإدمان القوية والقهرية التي يمكنها أن تلحق الضرر بمسيرتك المهنية، وحياتك المالية، أو علاقاتك مع أصدقائك، أو أفراد عائلتك. وستوضح لك التمرينات الموجودة في هذا الكتاب كيف يمكنك استعادة السيطرة على حياتك، وتكوين علاقات سوية وهادفة مع الآخرين.

"إن هذا الكتاب هو بمنزلة خط الطوارئ الذي يمكنك أن تتصل به في أي وقت، حتى تتمكن من إنقاذ حياتك، وحياة من تحب، من الوقوع في براثن وحش الإدمان الجنسي، وإدمان الأفلام الإباحية، والشعور بالخزي".

– **دون إيليوم**، متخصص استشارات زوجية وأسرية، عضو بالكلية الملحقة بجامعة جون إف. كينيدي ومؤلف كتاب Raising a Son

جورج إن. كولينز، ماجستير في الآداب، ومؤسس ومدير مؤسسة كومبولشان سولوشينز التي تقدم خدمات استشارية خارجية في منطقة خليج سان فرانسيسكو المتخصصة في علاج السلوكيات الجنسية القهرية.
www.compulsionsolutions.com

أندرو أدلمان، ماجستير في الآداب، كاتب ومحرر كتب في منطقة لوس أنجلوس الكبرى.





